Metta & Mangala

METTA & MANGALA

Penerjemah : Upa. Sasanasanto Seng Hansun
Editor : Upi. Pemasuryani Fei Ling
Desain & Tata Letak : poise design

Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm
Kertas Isi : HVS 70 gsm
Jumlah Halaman : 106 halaman
Jenis Font : Calibri
Segoe UI
Cinzel
Bellota

Diterbitkan Oleh :

in:sight
vidyāsenā production

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Juli 2013

Untuk Kalangan Sendiri

DAFTAR ISI

Metta

Mangala Sutta

METTA

Falsafah dan Latihan Cinta Kasih Universal

oleh

Acharya Buddharakkhita

1 PENDAHULUAN

Kata *metta* (Pali) merupakan suatu istilah bermakna luas yang berarti cinta kasih, rasa bersahabat, kehendak baik, kebajikan, kekerabatan, kerukunan, tanpa itikad buruk dan tanpa kekerasan. Para ahli bahasa Pali mendefinisikan *metta* sebagai suatu dorongan kuat bagi kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lain (*parahita-parasukha-kamana*). Pada intinya, *metta* adalah suatu sikap altruisme (sikap yang lebih mementingkan kepentingan makhluk lain dibandingkan dirinya sendiri) cinta kasih dan persahabatan yang dapat dibedakan dari sikap persahabatan yang semata-mata demi kepentingan atau keegoisan diri sendiri. Dengan *metta*, seseorang menolak untuk bersikap ofensif dan mendorong kepahitan, kebencian dan permusuhan terhadap semua makhluk; sebaliknya mengembangkan pikiran yang bersahabat, bermanfaat dan bajik yang mencari kesejahteraan dan kebahagiaan makhluk lain. *Metta* yang sesungguhnya sama sekali tidak berlandaskan pada ego diri. *Metta* timbul sebagai suatu kehangatan dalam persahabatan, simpati dan cinta kasih, yang berkembang tanpa batas melalui latihan praktek tanpa membedakan agama, ras, politik, dan ekonomi di kalangan sosial. *Metta* sesungguhnya adalah cinta kasih universal (tanpa keegoan) yang melingkupi semua makhluk.

Metta menjadikan seseorang sebagai wadah yang murni bagi kesejahteraan dan keamanan makhluk lain tanpa mengharapkan pamrih. Seperti layaknya seorang ibu mempertaruhkan kehidupannya sendiri demi melindungi anak-anaknya. Keinginan untuk memperoleh apa yang diinginkan merupakan suatu sifat dasar dorongan alamiah manusia. Saat dorongan ini diubah menjadi keinginan untuk mendukung keinginan baik dan kebahagiaan makhluk lain, tidak hanya dorongan dasar untuk mementingkan diri sendiri yang teratasi, namun pikiran juga menjadi universal dengan mengetahui keinginannya sendiri terhadap keinginan semua makhluk. Dengan melakukan perubahan ini, orang tersebut juga mendukung kesejahteraan dirinya sendiri dalam cara yang paling baik yang memungkinkan.

Metta adalah sikap protektif dan sangat sabar dari seorang ibu yang tegar menghadapi semua rintangan demi kepentingan anaknya, dan bahkan tetap melindunginya atas kesalahan yang dilakukan anaknya. *Metta* juga merupakan sikap seorang sahabat yang ingin memberikan yang terbaik demi mendukung kesejahteraan orang lain. Jika kualitas-kualitas *metta* ini cukup dilatih melalui *metta-bhavana* — meditasi cinta kasih secara universal – hasilnya adalah timbunan kekuatan batin yang luar biasa yang akan menjaga, melindungi, dan menyembuhkan diri sendiri maupun makhluk lain.

Di balik implikasinya yang lebih tinggi, saat ini *metta* merupakan suatu kebutuhan pragmatis (bersifat praktis dan bermanfaat). Dalam dunia yang dipenuhi oleh segala bentuk kejahatan, *metta* dalam pikiran, ucapan, dan perbuatan merupakan satu-satunya sarana konstruktif yang akan

membawa kerukunan, kedamaian, dan pemahaman bersama. Sesungguhnya, *metta* adalah sarana tertinggi, karena ia membentuk prinsip dasar bagi seluruh agama sebagaimana menjadi dasar yang ditujukan untuk kesejahteraan makhluk lainnya.

Tulisan ini bertujuan untuk mendalami berbagai aspek *metta*, baik dalam teori maupun prakteknya. Penelusuran mengenai ajaran dan sisi etis dari *metta* akan dimulai dari pembahasan *Karaniya Metta Sutta*, "*Sutta* tentang Cinta Kasih Universal" yang populer. Sehubungan dengan tema cinta kasih, kita juga akan melihat beberapa naskah pendek mengenai *metta*. Penjelasan mengenai *metta-bhavana* (meditasi cinta kasih) akan memberikan pedoman praktis dalam mengembangkan perenungan ini sebagaimana yang dijelaskan dalam naskah-naskah utama meditasi dalam tradisi Theravada, yakni *Visuddhimagga*, *Vimuttimagga*, dan *Patisambhidamagga*.

2 Karaniya Metta Sutta: Sutta tentang Cinta Kasih Universal

Syair 1

Karaniya matthakusalena
Yan tam santam padam abhisamecca
Sakko uju ca suju ca
Suvaco c'assa mudu anatimani

Ia yang mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraannya,
Setelah sekilas menikmati kedamaian sempurna,
Patutlah cakap, jujur dan tulus,
Berbicara dengan halus, lemah-lembut, tidak sombong;

Syair 2

Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho

Merasa puas atas yang dimiliki, ia mestilah mudah dirawat,
Tidak sibuk, dan bersahaja hidupnya,
Berindria tenang, penuh pertimbangan,
Sopan, tak melekat pada keluarga-keluarga;

Syair 3

Na ca khuddam samacare kinci
Yena viññu pare upavadeyyum
Sukhino va khemino hontu
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Juga, ia tidak berbuat kesalahan apapun juga
Yang dapat dicela oleh para bijaksana.
(Kemudian biarlah ia kembangkan pikiran:)
'Semoga semua makhluk berbahagia dan tenteram.
Semoga semua makhluk bahagia'.

Syair 4

Ye keci panabhut'atthi
Tasa va thavara va anavasesa
Digha va ye mahanta va
Majjhima rassakanukathula

Makhluk hidup apapun yang ada,
Yang lemah atau yang kuat tanpa kecuali,
Yang panjang, besar, atau yang sedang,
Atau yang pendek, kecil, kurus ataupun yang gemuk,

Syair 5

Dittha va yeva adittha
Ye ca dure vasanti avidure
Bhuta va sambhavesi va
Sabbe satta bhavantu sukhitatta

Yang tampak ataupun yang tak tampak,
Yang berada jauh ataupun dekat,
Yang telah menjadi ataupun yang belum menjadi,
Semoga semua makhluk bahagia.

Syair 6

Na paro param nikubbetha
Natimaññetha katthacinam kanci
Byarosana patighasañña
Naññamaññassa dukkham iccheyya

Tak sepatutnya yang satu menipu atau menghina
Siapapun dimana pun juga;
Tak sepatutnya mengharap yang lain celaka
Karena rasa marah atau benci.

Syair 7

Mata yatha niyam puttam
Ayusa ekaputtam anurakkhe
Evampi sabbabhutesu
Manasam bhavaye aparimanam

Sebagaimana seorang ibu mempertaruhkan jiwanya
Melindungi putra tunggalnya,
Demikianlah terhadap semua makhluk,
Kembangkanlah pikiran cinta kasih tanpa batas.

Syair 8

Mettañ ca sabba-lokasmim
Manasam bhavaye aparimanam
Uddham adho ca tiriyanca
Asambadham averam asapattam

Cinta kasih terhadap semua makhluk di segenap alam,
Patut dikembangkan tanpa batas dalam batin,
Baik ke arah atas, bawah, dan diantaranya;
Cinta kasih yang luas,
Tanpa kedengkian, tanpa permusuhan.

Syair 9

Titthañ caram nisinno va
Sayano va yavat'assa vigatamiddho
Etam satim adhittheyya
Brahmam etam viharam idhamahu

Selagi berdiri, berjalan, atau duduk,
Ataupun berbaring, selama masih terjaga;
Sepatutnya ia memusatkan perhatian ini
Yang disebut sebagai 'berdiam dalam Brahma'.

Syair 10

DItthiñca anupagamma silava
Dassanena sampanno
Kamesu vineyya gedham
Na hi jatu gabbhaseyyam punar eti'ti

Tak lagi berpegang pada pandangan salah,
Teguh dalam sila dan berpengetahuan sempurna,
Dan telah melenyapkan kesenangan nafsu indria;
Ia tak akan lahir dalam rahim lagi.

3 Kisah di Balik Metta Sutta

Kisah sejarah yang melatarbelakangi Sang Buddha membabarkan *Karaniya Metta Sutta* dijelaskan dalam kitab komentar yang ditulis oleh Acariya Buddhaghosa, yang memperolehnya langsung dari garis silsilah para tetua hingga pada masa kehidupan Sang Buddha.

Dikisahkan bahwa terdapat lima ratus orang bhikkhu yang memperoleh petunjuk dari Sang Buddha mengenai teknik-teknik meditasi yang sesuai dengan karakter mereka masing-masing. Maka, selanjutnya mereka pergi ke kaki gunung Himalaya untuk menghabiskan masa musim penghujan selama empat bulan dengan hidup mengasingkan diri dan berlatih meditasi. Pada masa-masa itu, satu atau dua bulan sebelum masa musim penghujan dimulai, para bhikkhu dari berbagai belahan kerajaan akan berkumpul dimana Sang Buddha berdiam untuk menerima petunjuk langsung dari sang Guru Agung. Setelahnya, mereka akan kembali ke vihara-vihara, hutan-hutan atau tempat pertapaannya masing-masing untuk berlatih keras dalam upaya mencapai kebebasan batin. Demikianlah, lima ratus orang bhikkhu ini mengunjungi Sang Buddha yang berdiam di Savatthi dalam hutan Jeta di sebuah vihara yang dibangun oleh Anathapindika.

Setelah memperoleh petunjuk, mereka pergi mencari

tempat yang sesuai untuk berlatih, dan dalam pencariannya menemukan sebuah bukit kecil yang indah di kaki gunung Himalaya. Tempat ini, menurut gambaran yang diberikan dalam kitab tersebut, "terlihat seperti Kristal kuarsa biru yang kemilau: dihiasi dengan kumpulan pepohonan yang sejuk, rindang, dan hijau dengan bentangan tanah yang ditutupi oleh pasir, menyerupai sebuah jaring mutiara atau selembar perak, dan dilengkapi dengan sebuah mata air yang bersih dan sejuk". Para bhikkhu terpesona oleh pemandangan ini. Terdapat sekelompok kecil penduduk desa yang tinggal di dekat tempat tersebut, dan juga sebuah kota perdagangan kecil yang cocok sebagai tempat menerima dana makanan. Para bhikkhu menghabiskan satu malam di hutan tersebut dan keesokan paginya pergi ke kota untuk menerima dana makanan.

Para penduduk di daerah tersebut sangat senang melihat kehadiran bhikkhu-bhikkhu, karena sangat jarang sekelompok bhikkhu datang menghabiskan masa musim penghujan di bagian Himalaya tersebut. Para umat melakukan pindapatta kepada para bhikkhu dan memohon agar para bhikkhu bersedia tinggal sebagai tamu mereka, menjanjikan akan membangun sebuah pondokan kecil bagi tiap bhikkhu di dekat hutan kecil sehingga mereka dapat menghabiskan siang dan malam berlatih meditasi di bawah naungan dahan-dahan tua dari pepohonan raksasa. Para bhikkhu setuju dan para umat segera membangun pondokan-pondokan kecil di sepanjang tepi hutan dan menyediakan sebuah kayu dipan, bangku kecil dan seguci air (untuk minum dan mencuci) di setiap pondokan tersebut.

Setelah para bhikkhu berdiam dengan puas di dalam pondokan-pondokan tersebut, setiap bhikkhu memilih satu pohon untuk berlatih meditasi di bawah naungannya, sepanjang siang dan malam. Pada saat itu, juga diceritakan bahwa pepohonan raksasa di daerah tersebut didiami oleh para dewa pohon yang mendirikan kerajaan surgawi dengan menggunakan pohon-pohon tersebut sebagai fondasinya. Para dewa pohon yang merupakan pemilik rumah di pohon tersebut menyingkir sementara bersama anggota keluarga mereka tidak merasa nyaman untuk tinggal di atas para bhikkhu. Atas dasar kebajikan para bhikkhu, dihargai oleh semua makhluk, demikian pula para dewa pohon. Para dewa pohon berpikir bahwa para bhikkhu tersebut hanya menetap selama satu sampai dua malam dan dengan senang menanggung ketidaknyamanan ini. Namun, hari demi hari silih berganti, para bhikkhu masih tetap berlatih di bawah pohon-pohon tersebut, kemudian para dewa mulai bertanya-tanya kapan mereka akan pergi. Mereka seperti penduduk desa yang terasingkan dari rumah-rumahnya dan para dewa hanya memperhatikan dari kejauhan sambil bertanya-tanya kapan akan menempati rumah mereka kembali.

Para dewa yang tersingkir ini mendiskusikan keadaan mereka dan memutuskan untuk menakuti-nakuti para bhikkhu dengan memperlihatkan objek-objek menakutkan, membuat suara-suara yang mengerikan dan menciptakan bau yang memuakkan. Demikianlah, mereka membuat kondisi-kondisi mengerikan ini dan mempengaruhi para bhikkhu. Segera para bhikkhu menderita keletihan dan tidak dapat lagi berkonsentrasi pada subjek latihan meditasi mereka. Saat para dewa meneruskan tindakan buruk ini, para bhikkhu

bahkan dapat kehilangan akal pikiran dan pikiran mereka seakan dipenuhi oleh penglihatan-penglihatan, suara-suara, dan bau-bau yang menyerang. Saat para bhikkhu berkumpul untuk menunggu pendapat bhikkhu paling senior dalam kelompok tersebut, setiap bhikkhu saling menceritakan pengalaman mereka. Bhikkhu paling senior menyarankan: "Mari kita pergi, Saudaraku, menemui Sang Buddha dan menceritakan permasalahan ini kepada beliau. Terdapat dua jenis latihan masa musim penghujan – yang awal dan akhir. Meskipun kita akan melewatkan latihan yang pertama dengan meninggalkan tempat ini, namun kita masih dapat melaksanakan latihan yang kedua setelah menemui Sang Guru Agung". Pada akhirnya para bhikkhu setuju pergi meninggalkan tempat tersebut tanpa memberitahukan para umat sekitarnya di daerah tersebut.

Tibalah para bhikkhu di Savatthi, menemui Sang Buddha, bersujud di hadapan Beliau, dan menceritakan pengalaman-pengalaman mengerikan yang mereka alami, serta memohon untuk diizinkan berlatih di tempat lainnya. Sang Buddha, dengan kekuatan batinnya, melihat ke seluruh pelosok India, namun tidak menemukan satu tempat pun kecuali tempat yang telah mereka diami sebelumnya, agar mereka dapat memperoleh kebebasan batin, dan kemudian berkata kepada para bhikkhu tersebut: "Para bhikkhu, kembalilah ke tempat sebelumnya yang telah kalian diami. Hanya dengan berjuang di sanalah kalian akan dapat menghancurkan noda-noda batin. Jangan takut! Jika kalian ingin terbebas dari gangguan yang dilakukan oleh para dewa tersebut, pelajarilah *Sutta* ini. *Sutta* ini akan menjadi pokok dasar renungan meditasi sebagaimana pula sebagai rumus dasar perlindungan

(paritta).

Selanjutnya Sang Guru melafalkan *Karaniya Metta Sutta* — *Sutta* tentang Cinta Kasih Universal — yang dipelajari oleh para bhikkhu dengan menghapal di hadapan Sang Buddha. Kemudian mereka kembali ke tempat yang sama.

Saat para bhikkhu kembali ke vihara di Savatthi (Hutan Jeta), kediaman mereka sebelumnya dengan melafalkan *Metta Sutta*, berpikir dan berkonsentrasi pada makna yang terkandung di dalamnya, hati para dewa terisi penuh oleh perasaan hangat akan kebajikan hingga mereka membentuk diri mereka menjadi manusia dan menerima para bhikkhu dengan kesungguhan hati. Mereka membawa mangkuk para bhikkhu, menuntun para bhikkhu ke kamarnya masing-masing, mengisi air dan makanan, dan kemudian dengan kembali ke bentuk aslinya, mengundang para bhikkhu untuk menempati dasar pohon dan bermeditasi tanpa keraguan atau ketakutan.

Selama masa tiga bulan musim penghujan, para dewa tidak hanya menjaga para bhikkhu dalam segala hal saja, tetapi memastikan bahwa tempat tersebut bebas dari segala bentuk suara. Menikmati keheningan sempurna ini, pada masa akhir musim penghujan, semua bhikkhu (500 orang) memperoleh puncak kesempurnaan batin dan menjadi Arahat. Setiap bhikkhu dari kelima ratus bhikkhu tersebut menjadi arahat.

Demikianlah kekuatan intrinsik yang terkandung dalam *Metta Sutta*. Siapapun yang melafalkan *Sutta* ini dengan penuh keyakinan, memohon perlindungan para dewa dan bermeditasi atas dasar *metta*, ini bukan hanya akan

melindungi dirinya sendiri dalam segala bentuk, namun juga akan melindungi semua makhluk di sekitarnya sehingga meningkatkan kemajuan batin yang dapat dibuktikan. Tidak ada kemalangan yang akan menimpa seseorang yang mengikuti jalan *metta* ini.

4 TIGA ASPEK DARI METTA

Metta Sutta terdiri atas tiga bagian, dimana setiap bagian fokus pada aspek yang berbeda dari *metta*. Bagian pertama (baris tiga hingga sepuluh) mencakup aspek yang memerlukan suatu penerapan yang menyeluruh dan sistematis dari cinta kasih dalam kehidupan sehari-hari. Bagian kedua (baris kesebelas hingga dua puluh) menggambarkan cinta kasih sebagai suatu teknik meditasi atau keadaan pikiran menuju pada *samadhi* — kesadaran lebih tinggi yang diperoleh melalui pencerapan. Dan bagian ketiga (baris kedua puluh satu hingga empat puluh) menggaris-bawahi komitmen penuh terhadap filosofi cinta kasih universal dan perluasan personal, sosial, dan empirisnya – cinta kasih dalam seluruh kegiatan, baik melalui perbuatan badan jasmani, ucapan, maupun pikiran.

Metta telah diidentifikasikan sebagai faktor khusus yang "mematangkan" jasa kebajikan (*punna*) yang telah ditanam melalui sepuluh cara perbuatan bajik (*dasapunna-kiriyavatthu*), seperti latihan berdana, melaksanakan sila, dan sebagainya. Demikian pula, *metta* juga mematangkan sepuluh kualitas batin luhur yang dikenal sebagai "kesempurnaan" (*paramita*).

Oleh karena itu, latihan *metta* dapat diibaratkan seperti menumbuhkan sebuah pohon besar sejak benih pohon

tersebut ditanam hingga pohon tersebut tumbuh besar dengan buah-buahan ranum dan wangi semerbak yang menebar ke sekitarnya, menarik jutaan makhluk untuk datang dan menikmati isinya yang lezat dan bergizi. Penebaran benih dan pertumbuhan pohon tersebut digambarkan dalam bagian pertama *Sutta*. Pada bagian kedua, pohon tersebut, yang telah tumbuh besar dan kuat, dipenuhi oleh bunga-bunga yang indah dan wangi, menarik semua mata tertuju padanya.

Sebagai suatu pola tingkah laku, aspek pertama dari *metta* membuat kehidupan seseorang berkembang seperti sebuah pohon, berfaedah, dermawan, dan agung. Dalam meditasi, *metta* mempengaruhi perkembangan batin dimana seluruh kehidupan seseorang menjadi sumber kebahagiaan semua makhluk. Bagian ketiga memberikan gambaran matangnya proses perkembangan batin dimana seseorang melaksanakan penerapan cinta kasih batin yang dapat mempengaruhi kondisi masyarakat sebagai satu kesatuan dan mengarahkan seseorang menuju pada pencapaian pembebasan tertinggi.

Pikiran manusia bagaikan sebuah tambang yang menyimpan segudang kekuatan batin dan pemahaman mendalam. Potensi nilai-nilai kebajikan dalam diri dapat melalui latihan *metta*, sebagaimana dengan jelas digambarkan bahwa *metta* sebagai “kekuatan pendorong” yang mematangkan nilai-nilai kebajikan lainnya. Dalam *Mangala Sutta* dikatakan bahwa hanya jika seseorang dipengaruhi suatu hubungan interpersonal positif (bergaul dengan kelompok orang bijak, dan sebagainya) maka seseorang memilih lingkungan yang tepat bagi jasa-jasa kebajikan yang telah ditimbunnya pada

masa lampau untuk berbuah pada masa kehidupan sekarang, saat ini. Menemukan matangnya jasa-jasa kebajikan ini sesungguhnya adalah apa yang dihasilkan oleh *metta*. Menghindari pergaulan yang buruk dan tinggal di lingkungan yang baik saja tidaklah cukup; tetapi pikiran juga harus dipenuhi oleh *metta*. Demikianlah hasil dari matangnya jasa-jasa kebajikan masa lalu.

5 ETIKA-ETIKA METTA

Etika, dalam konteks ajaran Buddha, adalah tindakan benar, yang membawa kebahagiaan dan kedamaian pikiran, dan tidak pernah megakibatkan penyesalan, kekhawatiran, atau ketidaktenangan pikiran. Ini merupakan manfaat psikologis yang langsung dapat dirasakan. Tindakan benar juga mengarah pada tumimbal lahir yang membahagiakan, memungkinkan seseorang untuk terus berkembang dalam jalur pembebasan batin yang panjang. Etika merupakan dasar perkembangan Dhamma saat ini. Dengan kata lain, ucapan benar, perbuatan benar, dan penghidupan benar dari jalan mulia berunsur delapan dalam ajaran Buddha menggambarkan tindakan benar yang paling baik.

Etika dalam ajaran Buddha memiliki dua makna: pemenuhan nilai-nilai kebajikan tertentu (caritta) dan anjuran pelatihan diri untuk tidak melakukan tindakan tertentu (varitta). Caritta, sebagaimana yang dapat ditemukan dalam *Metta Sutta*, sebagai berikut:

[Ia] Patutlah cakap, jujur dan tulus,
Berbicara dengan halus, lemah-lembut, tidak sombong;
Merasa puas atas yang dimiliki, ia mestilah mudah dirawat,
Tidak sibuk, dan bersahaja hidupnya,

Berindria tenang, penuh pertimbangan,
Sopan, tak melekat pada keluarga-keluarga;
Varitta ditemukan pada syair berikutnya:
Juga, ia tidak berbuat kesalahan apapun juga
Yang dapat dicela oleh para bijaksana.

Caritta dan varitta dilatih melalui *metta* yang diekspresikan dalam tindakan jasmani maupun ucapan; gabungan kebahagiaan dalam diri dan dorongan altruistik dicerminkan melalui tindakan batin cinta kasih seseorang, sebagaimana yang ditemukan dalam kesimpulan syair:

'Semoga semua makhluk bahagia dan tenteram.
Semoga semua makhluk bahagia'.

Dengan demikian etika-etika *metta* tidak hanya kesejahteraan subjektif, atau kesempatan untuk berkembang dalam Dhamma saat ini, dan menikmati tumimbal lahir yang membahagiakan di masa yang akan datang, namun etika tersebut berarti memberikan rasa perlindungan dan keamanan — *abhayadana* and *khemadana*.

Suatu analisis terhadap pola tingkah laku dan karakteristik dalam *Metta Sutta* atas hubungan interaksi yang berfaedah, baik hubungan antar pribadi manusia maupun hubungan terhadap masyarakat sebagai satu kesatuan, memberikan pandangan mendalam mengenai hasil yang luar biasa dari *Sutta* tersebut bagi kesehatan mental.

Kemampuan tidak hanya merupakan efisiensi atau keterampilan, namun berarti melaksanakan sesuatu dengan baik, dengan mempertimbangkan kebahagiaan makhluk lain, sehingga tidak mengakibatkan penderitaan bagi makhluk

lainnya. Sebagaimana seorang manusia dapat menjadi sangat angkuh, maka para praktisi dianjurkan untuk "jujur dan rendah hati", serta "menjaga ucapan baik, lemah lembut, dan tidak sombong" - sungguh merupakan suatu gabungan dan keseimbangan sifat yang sempurna.

Ia yang puas "mudah disokong". Sikap bersahaja atas dasar pertimbangan kesejahteraan semua makhluk, merupakan suatu sikap mulia. Hingga sampai pada seseorang mambatasi kebutuhan pokoknya sendiri sebagai contoh bagi orang lain, dan bukan untuk menciptakan ketidaknyamanan bagi orang lain, sampai pada batasan seseorang memperlihatkan kemajuan diri. Semakin seseorang mencolok dan materialistis, semakin banyak kebutuhannya. Dengan demikian, tolok ukur dalam menilai kesehatan mental sebuah masyarakat yaitu semakin berkurangnya kebutuhan / sesuatu berhubungan dengan kepuasan.

Kehidupan materialis dan egosentris tidak hanya dicirikan dengan meningkatnya keinginan, tetapi juga pada kegelisahan, dimana dirinya selalu disibukkan dengan berbagai macam kegiatan dan terlalu aktif, serta kurangnya kesederhanaan dan penahanan diri. Pada dasarnya, *metta* harus dibangun atas dasar kualitas-kualitas kemanusiaan yang sederhana dicerminkan dengan memiliki sedikit kegiatan berfaedah dan memilih kegiatan-kegiatan yang mengarah pada pertimbangan bagi kesejahteraan semua makhluk.

Hidup dalam kesederhanaan ekspresi *metta* mencakup orientasi kembali pandangan dan perilaku seseorang, bahkan dalam dunia yang kompetitif, penuh pemuasan nafsu dan

penuh kemelekatan ini. Seorang manusia yang hidupnya sederhana memiliki sifat lembut, efektif dan efisien, serta memiliki batasan atas seluruh indera-nya, tidak berlebihan dan sikapnya terkendali. Sikap mental seseorang melalui meditasi bagi orang seperti demikian menjadi alamiah dan mudah: demikianlah makna sifat “terkendali indera-nya”.

Perilaku dalam *metta* mencakup latihan kebijaksanaan, yaitu, kebijaksanaan praktis. Hanya orang yang bersikap mulia dan bijaksana yang dapat melatih *metta* dengan sungguh-sungguh dalam kehidupan sehari-hari, dan melalui setiap hubungan manusia. Sikap kemunafikan diri, yang muncul dari rasa lebih baik atau lebih mulia dari makhluk lainnya, dapat menjadi belenggu latihan batin. Dengan demikian, menjadi “sopan, dan tidak melekat pada keluarga-keluarga” adalah suatu petunjuk bagi orang tersebut agar *metta* tidak dikembangkan dalam kemunafikan diri dalam berbagai bentuknya.

Lebih lanjut, praktisi *metta* dianjurkan untuk menahan diri dalam setiap tindakan, bahkan dalam norma - norma sosial, sebagaimana seorang bijaksana dapat mencela seseorang apabila sebagai kurang berhati-hati atau kurang patut. Seseorang tidak cukup dikatakan baik dari sikapnya baik, akan tetapi juga harus terlihat baik dalam pertimbangan yang mengarah pada kesejahteraan makhluk lain. Suatu kehidupan yang patut diteladani jika hidup demi kepentingan semua makhluk (demi kesejahteraan masyarakat).

Dengan demikian, kehidupan seseorang dipengaruhi oleh penimbunan pikiran cinta kasih terhadap semua makhluk melalui teknik-teknik meditasi tertentu sebagai bahan

pertimbangan pada bagian akhir *Sutta* tersebut.

Metta juga disebut sebagai paritta – suatu rumusan spiritual yang mampu melindungi kesejahteraan seseorang, melindungi seseorang dari segala mara bahaya, dan menyelamatkan seseorang dari kemalangan dan bencana.

Saat para bhikkhu tidak dapat berdiam dan bermeditasi di hutan yang indah tersebut dengan segala kelengkapan fasilitas yang dikarenakan tindakan buruk para dewa sehingga para bhikkhu memutuskan harus meninggalkan tempat tersebut. Kemudian saat para bhikkhu kembali dengan perlindungan *Metta Sutta*, yang dilafalkan dan direnungkan sepanjang perjalanan, para dewa penuh dengan perasaan bersahabat dan menanti kembalinya para bhikkhu. Sikap bermusuhan kini berubah menjadi persahabatan.

Perlindungan paritta bekerja secara subjektif maupun objektif. Secara subjektif, *metta* dapat membersihkan dan memperkuat pikiran, serta membangkitkan potensi yang ada dalam diri sehingga memberikan dampak positif perubahan mental terhadap kepribadian seseorang. *Metta* dapat mengubah pikiran agar tidak dihantui oleh keserakahan, kebencian, nafsu keinginan, iri hati, dan faktor-faktor pencemar pikiran lainnya yang merupakan musuh sesungguhnya dalam diri tiap manusia dan merupakan sumber keruntuhan.

Secara objektif, *metta* sebagai dorongan pikiran yang mampu mempengaruhi setiap bentuk pikiran dimana saja, baik yang telah berkembang maupun belum berkembang. Pancaran *metta* tidak hanya dapat menenangkan seseorang atau menghilangkan panah kebencian dalam dirinya sendiri,

tapi dalam beberapa kasus juga dapat menyembuhkan diri dari penyakit yang membahayakan. Terdapat pengalaman-pengalaman umum di negara-negara Buddhis mengenai pelafalan paritta yang dapat menyembuhkan orang-orang dari segala bentuk penyakit dan terbebas dari segala bentuk bencana. Oleh karenanya, *metta* benar-benar merupakan suatu kekuatan sebagai penyembuhan. *Metta* bertindak sebagai suatu paritta, rumusan penyembuhan yang memberikan perlindungan.

6 SISI PSIKOLOGIS METTA

Kitab komentar Pali menjelaskan:

Seseorang mencintai seluruh makhluk:

a. tanpa melecehkan semua makhluk dan karenanya menghindari pelecehan

b. tanpa menyakiti (semua makhluk) dan karenanya menghindari tindakan ofensif

c. tanpa menganiaya (semua makhluk) dan karenanya menghindari penganiayaan

d. tanpa menghancurkan (semua bentuk kehidupan) dan karenanya menghindari tindakan pengrusakan

e. tanpa menyusahkan (semua makhluk) dan karenanya menghindari tindakan yang menyusahkan

f. dengan mengembangkan pikiran, “Semoga semua makhluk bersahabat dan tidak berseteru”

g. dengan mengembangkan pikiran, “Semoga semua makhluk bahagia dan tidak menderita”

h. dengan mengembangkan pikiran, “Semoga semua makhluk menikmati kesejahteraan dan tidak mengalami kemalangan”.

Dengan delapan cara ini, seseorang mencintai semua makhluk; sehingga *Metta* dikatakan sebagai cinta kasih universal. Dan karena seseorang merenungi (dalam diri) kualitas (cinta kasih), maka ia merupakan keadaan pikiran yang terbebas dari segala bentuk pikiran buruk. Gabungan cinta kasih, pikiran, dan kebebasan ini didefinisikan sebagai *cinta kasih universal yang mengarah pada kebebasan pikiran*.

Dari pesan di atas, terlihat bahwa *metta* menyiratkan pada "berkurangnya" sifat-sifat negatif dengan melaksanakan latihan nilai-nilai kebajikan positif yang berlawanan secara aktif. Jika seseorang menghindari tindakan yang dapat melecehkan semua makhluk, maka seseorang akan mengurangi kecenderungan untuk melecehkan makhluk lain. Demikian pula, kualitas-kualitas lain dari tak menyakiti, tak menganiaya, tak menghancurkan, dan tak menyusahkan, baik dalam perbuatan, ucapan, dan pikiran maka seseorang akan dapat mengurangi sifat-sifat negatif dari menyakiti, menganiaya, menghancurkan, dan menyusahkan makhluk lain. Dan lebih tinggi lagi daripada tindakan positif dan prinsip dasar kehidupan tersebut, seseorang mengembangkan pikiran melalui suatu teknik meditasi yang disebut *metta-bhavana* sehiungga membangkitkan pikiran cinta kasih yang kokoh, yang tumbuh tak terbatas, menjadikan kesadaran itu sendiri tak terbatas dan universal.

Pikiran yang selalu berharap semua makhluk bersahabat dan tidak pernah berseteru, bahagia dan tidak pernah menderita, menikmati kesejahteraan dan tidak mengalami kemalangan, menyiratkan tidak hanya pada keagungan dan tanpa batas

saja, akan tetapi juga menyiratkan pada kebebasan pikiran. Dengan demikian ungkapan “cinta kasih universal mengarah pada kebebasan pikiran” sangatlah tepat.

Sementara, untuk makna dari kelima aspek yang bertentangan dengan *metta*, diantaranya seperti pelecehan (hasrat untuk menekan atau merusak); penyerangan (kecenderungan untuk menyakiti atau melukai); penganiayaan merupakan sinonim dari tindakan sadis untuk menyiksa, membuat makhluk lain menderita atau kesakitan; penghancuran (kecenderungan mengakhiri atau menghabiskan, karakteristik seorang ekstrimis dan fanatik); menyusahkan (membebani, membuat masalah atau membuat makhluk lain dalam kekhawatiran dan kesulitan). Setiap kecenderungan ini berakar dari sikap antipati dan kedengkian, sangat bertentangan dengan *metta*, baik sebagai pedoman tingkah laku maupun sebagai suatu psikologis keadaan atau sikap pikiran.

Penggantian sifat-sifat negatif dengan sifat-sifat positif tentu menyiratkan pandangan hidup yang lebih berkembang dan matang. Kemampuan untuk bertahan tak melecehkan, tak menyakiti, tak menganiaya, tak menghancurkan, dan tak menyusahkan merupakan suatu pola tingkah laku yang sangat santun, indah, dan penuh cinta kasih dalam dunia interaksi antar manusia banyak tekanan dan derita.

Berdasarkan *Visuddhimagga*, *metta* adalah suatu “larutan” yang “mencairkan” tidak hanya berbagai pencemar fisik seseorang seperti amarah, kebencian, dan dengki, namun juga bagi yang lainnya. Karena *metta* mengambil pendekatan penuh persahabatan, bahkan mereka yang berseteru dapat menjadi sahabat.

Metta dikarakteristikkan sebagai yang "membawa kesejahteraan". Fungsinya adalah untuk "mendukung kebahagiaan hidup" dibandingkan penderitaan. *Metta* berperan sebagai suatu dorongan yang "menghilangkan gangguan" dan penyebab utamanya adalah kecenderungan untuk melihat sisi yang baik dari setiap hal bagi makhluk, bukan dari sisi yang buruknya. *Metta* berhasil saat penuh cinta kasih, dan gagal saat menurun menjadi cinta kasih duniawi semata.

Akan menjadi lebih jelas melalui analisa ini bahwa hanya saat seseorang cenderung melihat kebaikan dalam orang lain, dan mengharapkan kesejahteraan orang lain, dan tentunya tidak ofensif (menghilangkan segala bentuk gangguan atau aniaya) serta mendukung kebahagiaan makhluk lain secara aktif, adalah fungsi *metta* sebagai pelarut. Dikatakan bahwa tujuan utama *metta* adalah memperoleh pandangan sempurna, dan jika hal ini tidak memungkinkan, setidaknya akan mempengaruhi tumimbal lahir ke dalam alam Brahma yang lebih tinggi, selain memberikan kedamaian batin dan ketenangan pikiran di sini saat ini. Demikianlah ungkapan Buddha dalam *Metta Sutta*:

Tak lagi berpegang pada pandangan salah,
Teguh dalam sila dan berpengetahuan sempurna,
Dan telah melenyapkan kesenangan nafsu indria;
Ia tak akan lahir dalam rahim lagi.

Cinta kasih menghapus niat jahat (yang merupakan sifat batin paling berbahaya dan merusak). Sehingga dikatakan bahwa: "Inilah jalan pembebasan dari niat jahat, sahabat,

yang dikatakan, kebebasan pikiran yang dibentuk oleh cinta kasih universal" (Digha Nikaya, III. 234).

Dalam latihan *metta*, sangatlah penting untuk memahami perasaan batin yang meniadakan *metta*, baik yang menjadi mirip maupun tidak mirip sama sekali. Dalam *Visuddhimagga* disebutkan keduanya sebagai "dua musuh – yang dekat dan yang jauh". Hasrat besar, nafsu keinginan, hasrat duniawi, nafsu berahi – semuanya dikatakan sebagai "musuh dekat" karena kemiripannya dalam kecenderungan dengan *metta*. Nafsu juga mencari "sisi baik" atau "keindahan", dan karenanya terlibat di dalamnya. Cinta kasih haruslah dijaga dari sifat-sifat ini, jangan sampai perasaan-perasaan batin ini menipu mereka yang berlatih meditasi cinta kasih.

Niat jahat, amarah dan kebencian, merupakan sifat-sifat batin yang tidak serupa (dengan *metta*), oleh karenanya disebut sebagai "musuh jauh". Musuh jauh dapat dengan mudah dibedakan sehingga seseorang tidak perlu mengkhawatirkannya, namun tetap harus diatasi dengan memancarkan dorongan yang lebih tinggi, yakni cinta kasih. Seseorang mesti sangat berhati-hati terhadap musuh dekat karena dapat menimbulkan muslihat diri, yang merupakan hal terburuk yang dapat terjadi pada seseorang.

Dikatakan bahwa *metta* dimulai jika terdapat semangat dalam bentuk kehendak untuk bertindak dengan upaya sepenuh hati, kemudian *metta* dapat terus berlanjut jika lima belenggu batin yakni nafsu berahi, niat jahat, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan kekhawatiran, dan keragu-raguan dilepaskan sehingga *metta* mencapai kesempurnaan bersamaan dengan pencapaian pencerapan (*jhana*).

7 Meditasi Cinta Kasih

Terdapat berbagai cara dalam latihan *metta-bhavana*, meditasi cinta kasih universal. Tiga metode dasar akan diuraikan di sini. Petunjuk-petunjuk ini, didasarkan pada sumber-sumber kitab suci dan kitab komentar, ditujukan untuk menjelaskan latihan meditasi *metta* dalam cara yang jelas, sederhana, dan langsung sehingga setiap orang yang bersungguh-sungguh ingin melaksanakan latihan tidak memiliki keraguan tentang cara latihan ini. Untuk petunjuk yang lebih lengkap mengenai teori dan latihan *metta-bhavana*, pembaca disarankan membaca *Visuddhimagga*, Bab IX.

Metode 1

Duduklah dalam posisi yang nyaman di suatu tempat yang tenang – misal ruangan altar, kamar yang tenang, taman, atau tempat-tempat lainnya yang memberikan ketenangan dan keheningan. Sambil mata dipejamkan, ulangi kata "*metta*" beberapa kali dan pahami maknanya dalam batin – cinta kasih sebagai lawan dari kebencian, dendam, kedengkian, ketidaksabaran, angkuh dan sombong, tetapi cinta kasih merupakan dasar rasa niat baik, simpati dan kebaikan hati yang mendukung kebahagiaan dan kesejahteraan semua makhluk.

Sekarang, visualisasikan wajah Anda dalam suatu keadaan bahagia dan cerah. Setiap kali Anda melihat wajah Anda di depan cermin, lihatlah diri Anda dalam kebahagiaan dan gunakanlah keadaan hati bahagia ini dalam meditasi Anda. Seorang yang berada dalam keadaan bahagia tidak dapat menjadi marah atau menanam pikiran dan perasaan-perasaan negatif. Setelah menvisualisasikan diri Anda dalam keadaan pikiran yang bahagia ini, sekarang isi pikiran Anda dengan pikiran; "Semoga saya terbebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga saya hidup bahagia". Saat Anda mengisi diri Anda dengan pikiran positif cinta kasih ini, Anda menjadi seperti sebuah kendaraan yang penuh, yang isinya siap memancar ke segala arah penjuru.

Selanjutnya, visualisasikan guru meditasi Anda, jika beliau masih hidup; jika tidak, pilihlah guru atau orang lain yang dihormati yang masih hidup. Lihatlah Beliau dalam keadaan pikiran yang bahagia dan pancarkan pikiran: "Semoga guru saya bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga beliau hidup bahagia".

Lalu pikirkan orang lain yang juga dihormati dan hidup – para bhikkhu, guru, orang tua dan sesepuh, dan secara intensif pancarkan pikiran cinta kasih kepada mereka semua masing-masing dalam cara yang telah disebutkan sebelumnya: "Semoga mereka terbebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

Visualisasi tersebut haruslah jelas dan pancaran pikirannya haruslah "terisi" dengan baik. Jika visualisasinya tidak jelas

atau harapannya diberikan secara asal atau berulang-ulang, maka latihan tersebut hanya akan sedikit bermanfaat, karena hal tersebut hanya akan menjadi suatu pikiran lampau yang memikirkan tentang *metta*. Seseorang harus dengan jelas memahami bahwa berpikir tentang *metta* adalah satu hal, dan untuk melaksanakan *metta*, untuk secara aktif memancarkan kehendak batin cinta kasih, adalah hal yang lainnya.

Perhatikan bahwa hanya orang yang masih hidup yang divisualisasikan, bukan yang telah meninggal. Alasannya karena manusia yang telah meninggal, yang telah berubah bentuknya, akan berada di luar fokus pancaran *metta*. Objek dari *metta* selalu makhluk hidup, dan kekuatan pikiran akan menjadi tidak efektif jika objeknya tidak hidup.

Setelah memancarkan pikiran cinta kasih dalam urutan yang telah disebutkan sebelumnya – diri sendiri, guru meditasi dan orang lain yang dihormati – seseorang sekarang harus menvisualisasikan, satu demi satu, orang yang dikasihi dimulai dari anggota keluarga sendiri, mengisi setiap orang dengan pancaran cinta kasih tanpa batas. Kebaikan hati dimulai dari rumah: jika seseorang tidak dapat mencintai anggota keluarganya sendiri, maka ia tidak akan dapat mencintai yang lainnya.

Saat memancarkan cinta kasih satu per satu kepada anggota keluarga sendiri, perhatian harus diberikan lebih pada seseorang yang sangat kita kasihi, seperti suami atau istri, untuk mengakhiri lingkaran ini. Alasannya karena hubungan intim antara suami dan istri mewakili elemen cinta kasih duniawi yang menodai *metta*. Cinta kasih spiritual haruslah sama terhadap semua makhluk. Demikian pula, jika seseorang

memiliki kesalahpahaman sementara atau bertengkar dengan salah satu anggota keluarga atau kerabat, maka ia harus divisualisasikan pada tahapan berikutnya untuk menghindari kilas balik kejadian yang tidak menyenangkan.

Selanjutnya, seseorang harus menvisualisasikan orang-orang netral, orang-orang yang tidak disukai maupun disukai, seperti tetangga, teman di tempat kerja, sahabat, dan sebagainya. Setelah memancarkan pikiran cinta kasih kepada setiap orang dalam lingkaran netral ini, seseorang harus menvisualisasikan orang-orang yang tidak disukai, dimusuhi atau dianggap jahat, bahkan dengan mereka yang memiliki kesalahpahaman sementara. Saat menvisualisasikan orang-orang yang tidak disukai, seseorang harus mengulangi dalam batin kepada masing-masing orang tersebut: “Saya tidak memiliki permusuhan kepadanya, semoga ia juga tidak memiliki permusuhan kepada saya. Semoga ia bahagia!”

Demikianlah, saat seseorang menvisualisasikan orang-orang dalam lingkaran yang berbeda, ia “mematahkan rintangan” yang disebabkan oleh kesukaan dan ketidaksukaan, kemelekatan dan kebencian. Saat seseorang dapat menghargai musuhnya tanpa niat jahat dan dengan jumlah kehendak baik yang sama sebagaimana terhadap sahabat karibnya, *metta* akan mencapai keadaan utuhnya, menelusuri pikiran ke dalam dan keluar seperti dalam suatu gerak spiral lingkaran-lingkaran yang terus membesar hingga akhirnya menjadi memancar ke segala arah.

Visualisasi berarti “memanggil ke dalam pikiran” atau menggambarkan objek tertentu, seperti seorang manusia, suatu area tertentu atau suatu kelompok makhluk tertentu.

Dengan kata lain, hal tersebut berarti mengimajinasikan orang-orang yang mana pikiran cinta kasih diarahkan atau disebarkan. Sebagai contoh, Anda mengimajinasikan ayah Anda dan menvisualisasikan wajahnya dalam keadaan yang sangat bahagia dan bersinar, dan memancarkan pikiran terhadap gambaran visualisasi tersebut, berkata dalam hati: "Semoga beliau berbahagia! Semoga beliau terbebas dari penyakit atau kesukaran! Semoga beliau selalu sehat adanya." Anda dapat menggunakan pikiran apapun yang mendukung kesejahteraan ayah Anda.

Yang dimaksud dengan pancaran, sebagaimana dijelaskan di atas, adalah proyeksi pikiran-pikiran tertentu yang mendukung kesejahteraan mereka yang ditujukan melalui pikiran seseorang. Suatu pikiran cinta kasih merupakan suatu daya pikiran yang sangat kuat. Pikiran tersebut benar-benar dapat memengaruhi apa yang diharapkan. Mengharapkan kesejahteraan bagi orang lain merupakan suatu tindakan kreatif. Kenyataannya, semua hal yang telah dicapai oleh manusia dalam berbagai bidang merupakan hasil dari apa yang diharapkannya, apakah suatu kota atau proyek hidro-elektrik, roket yang mampu mendarat di bulan, suatu senjata pemusnah masal, atau suatu karya seni atau tulisan yang monumental. Pancaran pikiran cinta kasih juga demikian, merupakan pengembangan dari kekuatan harapan yang dapat memengaruhi apapun yang diharapkan. Tidak jarang dijumpai pengalaman-pengalaman dimana suatu penyakit dapat disembuhkan atau kemalangan dapat dihindari, bahkan dari jarak yang jauh, dengan menerapkan daya pikiran cinta kasih. Namun daya pikiran ini harus dibangkitkan dalam cara yang sangat spesifik dan terlatih, mengikuti urutan tertentu.

Rumusan untuk memancarkan cinta kasih yang digunakan di sini diturunkan dari *Patisambhidamagga*: "Semoga mereka bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia" (*avera hontu, abyapajjha hontu, anigha hontu, sukhi attanam pariharantu*). Penjabaran dari pernyataan-pernyataan ini sangatlah penting. "Bebas dari permusuhan (*avera*) berarti ketiadaan permusuhan yang muncul baik dalam diri sendiri atau orang lain, atau yang muncul dalam diri sendiri karena orang lain, atau yang muncul pada orang lain karena diri kita atau orang lain. Kemarahan seseorang terhadap dirinya sendiri dapat berupa mengasihani diri sendiri, penyesalan atau suatu perasaan bersalah yang mengekang diri. Hal ini dapat terjadi melalui interaksi dengan orang lain. Permusuhan menggabungkan rasa marah dan kebencian. "Bebas dari derita" (*abyapajjha*) berarti ketiadaan rasa sakit atau derita jasmani. "Bebas dari kesukaran" (*anigha*) berarti ketiadaan derita batin, kesakitan atau kegelisahan, yang kerap muncul setelah perseteruan atau kesakitan jasmani. Hanya saat seseorang terbebas dari permusuhan, derita, dan kesukaran, maka ia "hidup bahagia", yakni mengisi dirinya dengan kenyamanan dan kebahagiaan. Demikianlah seluruh istilah tersebut saling berhubungan.

Dengan urutan berarti menvisualisasikan objek-objek, satu per satu, dengan mengambil jalan yang paling mudah, dalam suatu urutan yang meningkat, yang secara progresif memperluas lingkaran dan dengan demikian pikiran itu sendiri. *Visuddhimagga* sangat menekankan urutan ini. Menurut Acariya Buddhaghosa, seseorang harus memulai meditasi cinta kasih dengan menvisualisasikan dirinya sendiri,

dan kemudian seseorang yang dihormati oleh orang tersebut, selanjutnya orang-orang yang dikasihi, lalu orang-orang yang netral, kemudian orang-orang yang menyakiti diri kita. Saat seseorang memancarkan pikiran cinta kasih dalam urutan ini, pikiran mematahkan seluruh penghalang antara diri sendiri, orang yang dihormati, orang yang dikasihi, orang yang netral hingga orang yang tidak disukai. Setiap orang akan terlihat sama melalui mata cinta kasih dan kasih sayang.

Dalam *Visuddhimagga* Acariya Buddhaghosa memberikan suatu analogi yang sangat tepat mengenai mematahkan penghalang ini: “Misalkan para penjahat dapat ke hadapan seorang praktisi meditasi yang duduk di suatu tempat bersama dengan orang yang dihormati, orang yang dikasihi, orang netral, dan orang yang jahat atau tidak kita sukai, dan meminta, ‘Teman, kami menginginkan salah seorang di antara kalian untuk dijadikan tumbal manusia’. Jika sang praktisi meditasi berpikir, ‘Biarlah mereka membawa orang yang ini atau yang itu’, maka ia belum mematahkan penghalang tersebut. Dan bahkan jika ia berpikir, ‘Biarlah mereka tidak mengambil siapapun, namun diriku sendiri’, ia pun masih belum mematahkan penghalang tersebut karena ia mencari derita bagi dirinya sendiri, dan meditasi cinta kasih mencari kesejahteraan semua makhluk. Tetapi, saat sang praktisi meditasi tidak melihat kebutuhan untuk mengorbankan siapapun demi para penjahat tersebut dan tanpa pandang bulu, memancarkan pikiran cinta kasih kepada semuanya, termasuk para penjahat itu, maka saat itulah ia dikatakan telah mematahkan penghalang”.

Metode 2

Metode pertama dari latihan meditasi cinta kasih menerapkan pancaran pikiran cinta kasih kepada individu tertentu dalam urutan yang terus berkembang dari dalam diri sendiri. Metode kedua memperlihatkan suatu jenis latihan yang tidak menggambarkan objek manusia tertentu dari pikiran cinta kasih yang membuat pikiran benar-benar memancar ke segala arah, sebagaimana yang disarankan dalam istilah Pali *metta-cetovimutti*, “kebebasan pikiran melalui cinta kasih universal”. Pikiran yang belum terbebas diselimuti oleh dinding ke-ego-an diri, keserakahan, kebencian, kebodohan batin, keiri-hatian, dan kekejaman. Selama pikiran masih berada dalam cengkeraman faktor-faktor batin yang merusak dan membatasi ini, selama itu pula pikiran tetap picik dan terbelenggu. Dengan mematahkan batasan-batasan ini, cinta kasih membebaskan pikiran, dan pikiran yang terbebas akan tumbuh tanpa batas dan tak terukur secara alami. Sebagaimana bumi ini tidak dapat dirujuk sebagai “tanpa dunia”, demikian pula pikiran cinta kasih tidak dapat dibatasi.

Setelah memancarkan cinta kasih terhadap orang-orang tertentu, saat pikiran mematahkan penghalang yang berada di antara dirinya dan orang yang dihormati, orang yang dicintai, sahabat, orang yang netral dan orang yang tidak disukai, sang praktisi meditasi sekarang memulai perjalanan besar dalam pancaran tanpa pandang bulu bagaikan perjalanan sebuah kapal yang mengarungi samudera luas, tanpa batas, tanpa mempertahankan jalur dan tujuannya. Tekniknya sebagai berikut.

Imajinasikan orang yang tinggal di dalam rumah Anda sebagai suatu kelompok manusia, lalu pancarkan kepada mereka semua dalam hati Anda, pikiran cinta kasih: “Semoga mereka semua yang tinggal menetap di dalam rumah ini bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”. Setelah menvisualisasikan rumah sendiri dengan cara ini, praktisi harus menvisualisasikan rumah berikutnya, dan seluruh penghuninya, dan kemudian rumah berikutnya lagi, berikutnya lagi, dan seterusnya, hingga semua rumah di jalan tersebut dilingkupi oleh pancaran cinta kasih dan kasih sayang yang sama. Sekarang sang praktisi harus memancarkan pikiran cinta kasih ke jalan berikutnya, dan berikutnya lagi, hingga seluruh lingkungan tetangga atau desa terlingkupi. Demikian selanjutnya, setahap demi setahap, dengan arah yang benar, harus divisualisasikan dengan jelas dan disebarkan dengan pancaran *metta* dalam ukuran yang tak terbatas. Dengan cara ini, seluruh daerah, kota, propinsi serta seluruh bagian negara akan dilingkupi dengan pancaran dari pikiran cinta kasih.

Selanjutnya, sang praktisi harus menvisualisasikan negara demi negara, dimulai dari negaranya sendiri, lalu negara-negara lainnya dalam berbagai arah (timur, selatan, barat, dan utara). Demikianlah sang praktisi harus melingkupi seluruh bagian negara, secara geografis, menvisualisasikan orang-orang di negara tersebut tanpa membedakan kelas, ras, sekte ataupun agama. Dengan berpikir bahwa : “Semoga semua orang di negara yang besar ini hidup dalam kedamaian dan kesejahteraan. Semoga tidak terjadi peperangan, pergolakan, bencana, ataupun tragedi! Dengan pancaran rasa persahabatan dan penuh berkah, kasih sayang dan

kebijaksanaan, semoga semua yang ada di negara besar ini menikmati kedamaian dan kesejahteraan”.

Sang praktisi selanjutnya harus memancarkan cinta kasih pada keseluruhan benua, negara demi negara, baik ke arah timur, selatan, barat, dan utara. Secara geografis mengimajinasikan setiap negara dan orang-orang yang tinggal di dalamnya, sang praktisi harus memancarkan pikiran cinta kasih tanpa batas: “Semoga mereka bahagia! Semoga tidak ada pergolakan dan kekacauan! Semoga kehendak baik dan sikap saling memahami tetap terjaga! Semoga kedamaian muncul dalam diri semua orang!”

Demikianlah sang praktisi harus memancarkan pikiran cinta kasih ke seluruh benua (Afrika, Asia, Australia, Eropa, Amerika Utara dan Selatan) dan menvisualisasikan negara demi Negara, orang demi orang hingga melingkupi seluruh dunia. Imajinasikan diri Anda berada pada titik tertentu dalam dunia ini dan kemudian pancarkanlah sinar cinta kasih yang kuat, mencakup satu arah dari dunia, lalu arah lainnya, arah berikutnya dan seterusnya hingga seluruh dunia dipenuhi dan dilingkupi oleh pikiran dengan cinta kasih universal tanpa batas.

Sang praktisi sekarang memancarkan sinar cinta kasih ke ruang angkasa yang luas terhadap seluruh makhluk di segenap alam, pertama dalam empat arah utama (timur, selatan, barat, dan utara) lalu ke arah perantara (timur laut, tenggara, barat daya, barat laut) dan kemudian ke arah atas dan bawah, melingkupi keseluruh sepuluh arah dengan pikiran cinta kasih universal yang tak terbatas dan tak terukur.

Metode 3

Berdasarkan kosmologi ajaran Buddha terdapat sistem dunia yang tak terhingga yang dihuni oleh berbagai jenis makhluk dalam berbagai tingkatan evolusi masing-masing yang berbeda satu dengan yang lainnya. Bumi kita ini hanyalah suatu titik kecil dalam sebuah dunia, dimana merupakan suatu titik kecil dalam alam semesta dengan sistem dunianya yang tak terhingga. Seorang praktisi harus memancarkan pikiran cinta kasih tanpa batas kepada semua makhluk di segenap alam. Hal ini dikembangkan dalam metode latihan berikutnya, universalisasi dari *metta*.

Universalisasi *metta* dipengaruhi oleh ketiga cara khusus berikut, diantaranya :

1. Pancaran umum (*anodhiso-pharana*),
2. Pancaran khusus (*odhiso-pharana*),
3. Pancaran terarah (*disa-pharana*).

Berdasarkan *Patisambhidamagga*, pancaran yang lebih umum dari *metta* dilakukan dalam lima cara, pancaran yang lebih spesifik dalam tujuh cara, dan pancaran yang terarah dalam sepuluh cara. Kesepuluh cara terarah ini dapat dikombinasikan dengan lima kelompok dari pancaran umum dan dengan tujuh kelompok dari pancaran khusus, sebagaimana hal ini akan dijabarkan dengan jelas Pada setiap cara latihan ini, keempat frasa dari rumusan standar *metta* – “Semoga mereka bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia” – dapat digunakan sebagai bentuk pikiran dari pancaran tersebut. Demikianlah, empat

jenis pikiran tersebut diterapkan dalam lima, tujuh, dan 120 jumlah objek *metta* hingga 528 jenis pancaran *metta*. Bentuk latihan apapun dapat digunakan sebagai suatu sarana dalam mencapai pencerapan (*jhana*) melalui teknik *metta-bhavana*. (Lihat Vism. IX, 58).

Pancaran Umum

Terdapat lima cara pancaran umum dari *metta* adalah sebagai berikut:

1. "Semoga semua makhluk (*sabbe satta*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

2. "Semoga mereka semua yang bernapas (*sabbe pana*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

3. "Semoga semua hewan (*sabbe bhuta*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

4. "Semoga mereka semua yang memiliki keberadaan individu (*sabbe puggala*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

5. "Semoga mereka semua yang berwujud (*sabbe attabhavapariyapanna*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

Pancaran Khusus

Terdapat tujuh cara pancaran yang lebih spesifik dari *metta* adalah sebagai berikut:

1. "Semoga semua kaum wanita (*sabba Itthiyo*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
2. "Semoga semua kaum pria (*sabbe purisa*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
3. "Semoga semua makhluk yang mulia (*sabbe ariya*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
4. "Semoga semua makhluk yang masih terikat keduniawian (*sabbe anariya*) bebas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
5. "Semoga semua dewa (*sabbe deva*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
6. "Semoga semua manusia (*sabbe manussa*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".
7. "Semoga mereka semua yang berada dalam alam derita (*sabbe vinipatika*) bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

Pancaran Terarah

Terdapat sepuluh cara pancaran yang terarah dari *metta* meliputi pemancaran pikiran cinta kasih kepada semua makhluk ke sepuluh arah berbeda. Metode ini, dalam bentuk dasarnya, diterapkan dalam kelompok makhluk (satta), yang berada pada urutan pertama dari lima objek umum *metta*. Namun, metode ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan memperluas *metta* melalui lima cara dari pancaran umum dan tujuh cara dari pancaran khusus, sebagaimana yang telah dipaparkan dengan jelas sebagai berikut.

I.

1. "Semoga semua makhluk di arah timur bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

2. "Semoga semua makhluk di arah barat bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

3. "Semoga semua makhluk di arah utara bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

4. "Semoga semua makhluk di arah selatan bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

5. "Semoga semua makhluk di arah timur laut bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia".

6. “Semoga semua makhluk di arah barat daya bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

7. “Semoga semua makhluk di arah barat laut bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

8. “Semoga semua makhluk di arah tenggara bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

9. “Semoga semua makhluk di arah bawah bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

10. “Semoga semua makhluk di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

II.

1-10. “Semoga mereka semua yang bernapas yang hidup di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

III.

1-10. “Semoga semua hewan di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

IV.

1-10. “Semoga mereka semua yang memiliki keberadaan individu di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

V.

1-10. “Semoga mereka semua yang berwujud di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

VI.

1-10. “Semoga semua kaum wanita di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

VII.

1-10. “Semoga semua kaum pria di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

VIII.

1-10. “Semoga semua makhluk yang mulia di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

IX.

1-10. “Semoga semua makhluk yang masih terikat keduniawian di arah timur … di arah atas bebas dari

permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

X.

1-10. “Semoga semua dewa di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

XI.

1-10. “Semoga semua manusia di arah timur … di arah atas bebas dari bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

XII.

1-10. “Semoga mereka semua yang berada dalam alam derita di arah timur … di arah atas bebas dari permusuhan, bebas dari derita, bebas dari kesukaran; semoga mereka hidup bahagia”.

Penjelasan

Pada teknik pemancaran *metta* ini, masing-masing dari lima kategori pancaran umum merujuk pada jumlah dimensi dari keberadaan makhluk bernyawa, makhluk berakal, atau organisme, yang berada di tiga alam kehidupan, yakni, *kamaloka* (alam keberadaan indria dimana nafsu keinginan menjadi dorongan utamanya); *rupaloka* (alam cahaya dewa Brahma dengan bentuk yang halus); dan *arupaloka* (alam makhluk tanpa bentuk dengan bentuk kehidupan batin yang murni). Apakah sebagai suatu “makhluk”, atau yang “bernapas”, atau suatu “hewan”, atau yang memiliki “keberadaan individu”,

atau yang “berwujud” – semuanya merujuk pada kumpulan keberadaan makhluk bernyawa, makhluk-makhluk berbeda yang masing-masing dinyatakan secara komprehensif dalam suatu aspek kehidupan menyeluruhnya.

Saat memvisualisasikan tiap kategori, seorang praktisi harus menjaga pikirannya dalam aspek khusus yang diekspresikan melalui karakteristiknya masing-masing. Jika sang praktisi melatih pikiran dengan cara “latihan batin” dengan dua metode pertama, maka makna dari lima istilah umum akan menjadi lebih jelas. Ketika kedua metode tersebut telah dilaksanakan, kesadaran akan menjadi sangat berkembang dan menyeluruh. Dengan demikian, setiap konsep universal telah dipahami dengan utuh dan upaya memancarkan cinta kasih secara universal akan menjadi mudah. Dapat dikatakan bahwa visualisasi tiap objek tidak lagi berfokus pada individual objek, namun berfokus pada suatu konsep yang total dan menyeluruh. Pancaran dalam hal ini menjadi suatu “luapan” cinta kasih dalam ukuran yang tak terbatas terhadap objek mental yang digambarkan – semua makhluk, semua hewan, dan lain sebagainya.

Masing-masing dari tujuh kategori pancaran khusus mewakili suatu bagian dari total jangkauan kehidupan, dan dalam kombinasi dengan yang lainnya menyatakan suatu keseluruhan. *Itthi* merujuk pada dasar ke-wanita-an secara umum, menggabungkan seluruh kaum wanita diantara para dewa, manusia, hewan, setan, roh halus dan para penduduk neraka. Purisa berarti bukti dasar pria dalam seluruh alam kehidupan, dan bersama-sama *Itthi* dan purisa mewakili suatu keseluruhan. Sekali lagi, dari sudut pandang lainnya,

para ariya atau makhluk yang telah berkembang batinnya, dan para anariya atau makhluk yang masih terikat dalam lingkaran tumimbal lahir, mewakili keutuhan. Para ariya adalah mereka yang telah memasuki jalan pembebasan; yang dapat ditemukan dalam alam manusia dan alam para dewa dan karenanya mereka menunjang puncak piramida dari alam keberadaan. Para makhluk yang masih terikat keduniawian dapat ditemukan di seluruh alam keberadaan dan menunjang bagian badan piramida dari dasar hingga puncak. Demikian pula, tiga kelompok yang terdiri atas *deva*, *manussa*, dan *vinipatika* (dewa, manusia, dan mereka yang terjerumus dalam alam derita) mewakili keseluruhan status dalam kosmologi. Para dewa, makhluk surgawi yang bercahaya, menunjang tingkatan teratas, manusia pada tingkatan tengah, dan *vinipatika* menunjang tingkatan terbawah dari piramida kosmologi.

"Latihan batin" dalam pancaran terarah, pancaran cinta kasih terhadap kedua belas kategori makhluk di tingkatan atas dalam sepuluh arah, menjadikan universalisasi *metta* suatu pengalaman yang paling menyenangkan. Ketika seseorang menempatkan dirinya dalam batin pada suatu arah tertentu dan selanjutnya membiarkan cinta kasih meluap keluar dari dalam dirinya dan melingkupi seluruh daerah, orang tersebut telah membawa pikirannya ke tingkatan tertinggi yang mengarah pada samadhi, pencerapan terpusat dari pikiran.

Ketika seseorang memproyeksikan seluruh harapan kepada makhluk lainnya agar mereka hidup bahagia, bebas dari permusuhan, derita dan kesukaran, ia tidak hanya mengangkat dirinya sendiri ke suatu tingkatan dimana kebahagiaan

tertinggi berada, akan tetapi ia duduk dalam aliran getaran kuat yang membawa kebahagiaan, menenangkan kebencian, melepaskan penderitaan dan kesukaran. Oleh karenanya, akan terlihat bahwa cinta kasih universal secara berkesinambungan menanamkan kesejahteraan dan kebahagiaan, dan menghilangkan penderitaan baik jasmani maupun batin yang disebabkan oleh kekotoran batin seperti permusuhan, kebencian, dan kemarahan.

8 BERKAH METTA

Para bhikkhu, pada saat cinta kasih universal mengarah pada terbebasnya pikiran dengan rajin dilatih, dikembangkan, tanpa henti dilakukan, digunakan sebagai kendaraan diri yang menjadi fondasi dasar bagi kehidupan diri, utuh dikembangkan, dilatih dan disempurnakan dengan benar, maka kesebelas berkah ini akan diperoleh. Apakah sebelas berkah yang dimaksudkan tersebut?

Seseorang dapat tidur dengan bahagia; bangun dengan bahagia; ia tidak menderita mimpi-mimpi buruk; ia disenangi oleh setiap orang; ia juga disenangi oleh makhluk-makhluk lain yang bukan manusia; para dewa menjaganya; tidak ada api atau racun atau senjata yang dapat melukainya; pikirannya dapat dengan mudah berkonsentrasi; ekspresi wajahnya tenang; ia meninggal tanpa kegelisahan; dan jika ia gagal mencapai alam yang lebih tinggi, setidaknya ia akan mencapai alam kehidupan para Brahma.

Para bhikkhu, pada saat cinta kasih universal mengarah pada terbebasnya pikiran dengan rajin dilatih, dikembangkan, tanpa henti dilakukan, digunakan sebagai kendaraan diri yang menjadi fondasi dasar bagi kehidupan diri, utuh dikembangkan, dilatih dan disempurnakan dengan benar, maka kesebelas berkah ini dapat diharapkan terjadi.

(AN 11.16)

Metta cetovimutti — cinta kasih universal yang mengarah pada terbebasnya pikiran — menandakan pencapaian samadhi, pencerapan berdasarkan meditasi cinta kasih. Karena *metta* membebaskan pikiran dari ikatan kebencian dan kemarahan, ke-ego-an, keserakahan, dan kebodohan, maka ia mendukung keadaan pembebasan. Setiap kali seseorang melatih *metta*, dalam jangka waktu sependek apapun, ia menikmati sejumlah kebebasan pikiran. Namun demikian, kebebasan pikiran secara utuh hanya dapat diharapkan pada saat *metta* dikembangkan dengan penuh dalam samadhi.

Berbagai penerapan *metta*, sebagaimana yang diindikasikan dengan istilah "dilatih, dikembangkan", dan lain sebagainya, menandakan suatu upaya yang tersusun dengan baik yang dilakukan tidak hanya dalam beberapa jam meditasi, namun juga dengan mengubah seluruh perbuatan, ucapan dan pikiran seseorang ke dalam tindakan *metta*.

Dengan "dilatih" (*asevita*) berarti latihan *metta* dengan rajin, tidak hanya sebagai suatu latihan intelektual, namun dengan sepenuh hati menanamkan dan menjadikannya pedoman hidup dalam diri seseorang, yang dapat mempengaruhi tindakan, penampilan, dan tingkah laku seseorang.

Dengan "dikembangkan" (*bhavita*) menyiratkan beragam proses integrasi dari kebiasaan diri dan batin yang dipengaruhi oleh latihan meditasi cinta kasih universal. Karena meditasi akan membawa kesatuan pikiran dengan mengintegrasikan beragam indria, sehingga disebut perkembangan dari pikiran. Sang Buddha mengajarkan bahwa seluruh keadaan batin

dikembangkan dengan latihan meditasi cinta kasih universal, yang mengarah pada kebebasan pikiran dan perubahan sifat diri seseorang.

"Tanpa henti dilakukan" (*bahulikata*) menekankan latihan *metta* berulang kali sepanjang seseorang masih terjaga, baik dalam perbuatan, ucapan dan pikiran, dan menjaga tempo kesadaran *metta* tersebut sepanjang hari. Tindakan berulang kali berarti pembangkitan kekuatan. Kelima kekuatan spiritual, yakni, keyakinan, semangat, kesadaran, konsentrasi dan kebijaksanaan, dilatih dan dikembangkan melalui latihan *metta* yang berulang kali dilakukan.

"Digunakan sebagai kendaraan diri" (*yanikata*) menandakan "komitmen total" terhadap prinsip *metta* sebagai satu-satunya metode untuk mengatasi masalah dalam diri dan sebagai suatu alat bagi perkembangan batin. Saat *metta* menjadi satu-satunya "cara berkomunikasi", satu-satunya kendaraan, maka secara otomatis kehidupan akan menjadi "berdiam dalam surgawi" sebagaimana yang disebutkan dalam *Metta Sutta*.

"Menjadi fondasi dasar bagi kehidupan diri" (*vatthikata*) adalah menjadikan *metta* sebagai dasar keberadaan seseorang dalam segala aspek kehidupan. *Metta* menjadi kepala, tempat berlindung, perlindungan bagi kehidupan, menjadikan perlindungan diri dalam Dhamma suatu kenyataan.

"Utuh dikembangkan" (*anutthita*) merujuk pada suatu kehidupan yang berakar pada *metta*, telah berlabuh pada *metta* dalam segala keadaan. Saat *metta* dilatih tanpa

kesungguhan, maka ia telah melanggar aturan-aturan dari cinta kasih universal.

"Dilatih dengan baik" (*paricita*) berarti seseorang telah menjadi sangat terbiasa dengan *metta* sehingga tanpa kesusahan dapat berdiam di dalamnya, baik dalam meditasi maupun dalam tindakan kehidupan sehari-hari.

"Disempurnakan" (*susamaraddha*) mengindikasikan suatu keutuhan melalui kepatuhan penuh dan pengembangan, mengarah pada keadaan integritas penuh dimana seseorang dapat menikmati kesejahteraan dan kebahagiaan batin yang sempurna, hal ini diindikasikan dengan sebelas berkah *metta* yang telah disebutkan sebelumnya.

Berkah *metta* ini sesungguhnya sangatlah besar dan komprehensif. Bagi seorang umat Buddha, *metta* merupakan salah satu metode tertinggi yang dapat memberikan kebaikan dimanapun berada.

9 KEKUATAN METTA

Keuntungan subjektif dari cinta kasih universal cukup terbukti. Berkah kesejahteraan, kesehatan yang baik, ketenangan pikiran, wajah yang cerah, dan kasih sayang serta perbuatan baik semuanya sesungguhnya merupakan berkah yang besar dalam suatu kehidupan yang diperoleh melalui latihan meditasi cinta kasih. Tetapi yang lebih hebat lagi adalah dampak yang diberikan oleh *metta* terhadap lingkungan dan makhluk-makhluk lainnya, termasuk para hewan dan dewa, sebagaimana telah diilustrasikan dalam naskah dan kitab komentar Pali dalam sejumlah kisah yang terkenal.

Suatu ketika, Sang Buddha kembali dari penerimaan dana makanan bersama rombongan para bhikkhu. Saat mereka mendekat ke sebuah penjara, dengan uang suapan yang cukup besar dari Devadatta, sepupu sang Buddha yang jahat dan ambisius, seorang algojo melepaskan seekor gajah yang menakutkan bernama Nalagiri, yang digunakan untuk mengeksekusi para kriminal. Saat gajah yang telah dibuat mabuk tersebut berlari menuju ke arah Sang Buddha dengan raungan yang menakutkan, Sang Buddha memancarkan pikiran cinta kasih yang kuat kepadanya. Yang Ariya Ananda, pendamping Sang Buddha, sangatlah mengkhawatirkan keselamatan Sang Buddha sehingga ia berlari ke depan Sang Buddha untuk melindunginya, namun Sang Buddha meminta

padanya untuk berdiri di sisi Beliau karena pancaran cinta kasih itu sendiri sudah cukup mengatasi masalah tersebut. Ketika pancaran *metta* Sang Buddha sangatlah berdampak cepat dan melimpah ruah sehingga ketika gajah Nalagiri mendekati sang Buddha, ia menjadi jinak, seperti seorang keji yang mabuk tiba-tiba menjadi tenang dengan kekuatan mistis suatu mantra. Gajah bergading besar tersebut, sebagaimana yang dikisahkan, bersujud hormat sebagaimana layaknya para gajah yang sudah terlatih dalam suatu pertunjukkan sirkus.

Visuddhimagga mencatat kejadian salah seorang tuan tanah Pataliputra (sekarang Patna), yakni Visakha. Kelihatannya Beliau mendengar bahwa Pulau Sri Lanka merupakan sebuah taman Dhamma dengan tak terhingga *Candid an stupa* yang menghiasi pulau tersebut. Dan diberkahi oleh keadaan iklim yang baik, para penduduk Sri Lanka sangatlah berbudi, mengikuti ajaran sang Buddha dengan semangat dan kesungguhan hati yang besar.

Visakha memutuskan untuk mengunjungi Sri Lanka dan menghabiskan sisa hidupnya sebagai seorang bhikkhu di sana. Demikianlah, ia kemudian memberikan seluruh harta bendanya kepada istri dan anak-anaknya, dan meninggalkan rumah dengan sebuah keping emas. Ia berhenti menetap selama beberapa waktu di kota pelabuhan Tamralipi (sekarang Tamluk) untuk menunggu sebuah kapal, dan selama masa menunggu tersebut ia berbisnis dan seribu keping emas berhasil dikumpulkan.

Akhirnya, ia berhasil mencapai Sri Lanka dan pergi ke ibukota Anuradhapura. Di sana ia pergi ke Mahavihara yang terkenal

dan meminta izin kepada kepala vihara untuk menerima Beliau menjado bagian anggota Sangha. Saat Beliau dituntun ke dalam aula vihara untuk upacara penahbisan, dompetnya yang berisi seribu keping emas terjatuh dari sabuknya. Saat ditanya, “Apakah ini?”, Beliau berkata, “Saya memiliki seribu keping emas, tuan”. Ketika Beliau diberitahu bahwa seorang bhikkhu tidak boleh memiliki uang sepeser pun, Beliau berkata, “Saya tidak ingin memilikinya, namun saya ingin membaginya kepada setiap orang yang datang dalam upacara ini”. Demikianlah Beliau membuka dompetnya dan menebarkan ke seluruh aula vihara dan berkata, “Biarlah tidak ada orang yang datang menyaksikan penahbisan Visakha pulang dengan tangan hampa”.

Setelah menghabiskan lima tahun bersama gurunya, Beliau sekarang memutuskan untuk pergi ke hutan Cittalapabbata yang terkenal, dimana sejumlah bhikkhu dengan kekuatan batin luar biasa menetap. Dengan demikian, Beliau pergi ke vihara hutan di Cittalapabbata. Dalam perjalanannya Beliau menjumpai sebuah persimpangan dan berdiri sambil bertanya-tanya jalan mana yang harus dilaluinya. Karena Beliau telah berlatih meditasi cinta kasih dengan tekun, Beliau menemukan seorang dewa yang tinggal dekat bebatuan di sana, yang menunjukkan jalan benar yang harus dilaluinya. Setelah sampai di Vihara Hutan Cittalapabbata, Beliau menempati salah satu pondok yang ada.

Selama empat bulan menetap di sana, Beliau berpikir untuk meninggalkan tempat tersebut dan keesokan harinya, Beliau mendengar seseorang meratap, dan saat bertanya, “Siapa di sana?”, Sang Dewa yang tinggal di Pohon Rami di ujung jalan

setapak sambil menjawab, “Yang Mulia, saya Maniliya (yang berarti pemilik Pohon Rami/Manila)”.

“Mengapa engkau meratap?”

“Karena Anda berpikir untuk meninggalkan tempat ini”.

“Apakah keuntungan saya menetap di sini bagimu?”

“Yang Mulia, selama Anda tinggal di sini, para dewa dan makhluk bukan manusia lainnya memperlakukan satu sama lainnya dengan baik. Saat Anda pergi, mereka akan kembali mulai berselisih dan bertengkar”.

“Baiklah, jika dengan tinggalnya saya di sini membuat kalian semua hidup damai, itu adalah hal yang baik”. Dengan demikian, Beliau kembali menetap di sana selama empat bulan berikutnya. Dikisahkan bahwa pada saat Beliau berpikir untuk pergi kedua kalinya, sekali lagi Sang Dewa meratap kembali hingga pada akhirnya Beliau memutuskan untuk tinggal menetap secara permanen dan mencapai Nibbana di sana. Demikianlah dampak positif dari *metta-bhavana* pada makhluk-makhluk lainnya, bahkan bagi para makhluk tak terlihat.

Juga terdapat kisah seekor sapi yang terkenal. Dikisahkan bahwa seekor sapi sedang menyusui anaknya di sebuah hutan. Seorang pemburu yang hendak membunuhnya melemparkan sebilah tombak, saat mengenai tubuhnya, terlontar kembali seperti sebuah daun palem. Demikianlah kehebatan kekuatan *metta* – cinta kasih. Ini bukanlah contoh kejadian seseorang yang telah mengembangkan *metta-samadhi*. Ini hanyalah kejadian sederhana dari kesadaran

cinta kasih seekor hewan kepada anaknya.

Sesungguhnya, kekuatan *metta* tidak pernah dapat cukup dikatakan. Komentar dari kitab Pali penuh dengan kisah-kisah, tidak hanya para bhikkhu, namun juga manusia biasa yang mengatasi berbagai keadaan bahaya, termasuk senjata dan racun, melalui kekuatan *metta* – cinta kasih tanpa ke-aku-an.

Namun jangan anggap *metta* hanya sebagai suatu sentimen belaka. *Metta* merupakan kekuatan bagi yang kuat. Jika para pemuka dari cara pandang hidup yang lain mencoba untuk menguji *metta*, tidak memiliki dasar atau pedoman tindakan yang akan ditemukan untuk memperoleh efisiensi atau matangnya buah dalam semua alam kehidupan.

Dalam segala hal, manusia adalah bagian yang utama. Jika manusia memutuskan untuk mengganti *metta* sebagai tindakan untuk menekan atau niat jahat, dunia akan berubah menjadi tempat tanpa kedamaian. Jika manusia memiliki kedamaian dalam dirinya, serta memiliki niat baik tanpa batas bagi semua makhluk, tentunya kedamaian dunia akan menjadi nyata dan bertahan lama.

Rujukan Asli (Bahasa Inggris):

"*Metta*: The Philosophy and Practice of Universal Love", by Acharya Buddharakkhita. Access to Insight, 5 June 2010, http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/buddharakkhita/wheel365.html. Retrieved on 25 December 2012.

TENTANG PENULIS

Y.M. Acharya Buddharakkhita adalah pendiri dan presiden dari Maha Bodhi Society di Bangalore, India. Pada 1956, beliau adalah salah seorang anggota jajaran editorial dari *Sixth Buddhist Synod* di Rangoon, yang memperkenalkan edisi lengkap dari kitab suci Pali. Sejak saat itu, beliau telah menulis beragam buku dan terjemahan naskah Buddhis, yang telah diterbitkan ke dalam berbagai Negara. Yang paling dikenal adalah terjemahan Inggris klasik beliau untuk Dhammapada, yang diterbitkan oleh BPS dengan judul *The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom*. Beliau juga mengedit dan menerbitkan suatu majalah bulanan, bernama Dhamma.

Sebagai seorang guru meditasi yang dikenal luas secara internasional, beliau tinggal menetap dan mengajar di luar negeri, dan mendirikan Buddhayoga Meditation Society di Amerika Serikat. Beliau juga telah mengajar Buddhology di Institut Pascasarjana Nalanda Pali, Universitas Bihar. Dengan tegas menyatakan akan meletakkan dasar-dasar Buddhis dalam prakteknya, beliau telah memperoleh beragam pencapaian atas aktivitas kemanusiaan yang telah dilakukannya di negara asalnya, India.

MANGALA SUTTA

OLEH

BHIKKHU PESALA

Mangala Sutta

Mangala Sutta dapat ditemukan pada Suttanipata. Terjemahan yang luar biasa baik oleh Yang Mulia Dr Hammalawa Saddhatissa, diterbitkan oleh Curzon Press dan dapat diperoleh melalui Wisdom Books. Suttanipata memiliki tiga Paritta Sutta paling popular: Metta Sutta, Mangala Sutta, dan Ratana Sutta, serta beberapa sutta penting lainnya, seperti Kasibharadvaja Sutta, Parabhava Sutta, Vasala Sutta, Salla Sutta, dan Vasettha Sutta.

Naskah Pali

*Eva & me suta &. Eka & samaya & Bhagavā Sāvatthīya & viharati Jetavane Anāthapi * ðkassa ārāme. Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā abhikkantava * *ā kevalakappa & Jetavana & obhāsetvā yena Bhagavā tenupasa (kami, upasa (kamitvā Bhagavanta & abhivādetvā ekamanta & a ₱ha₱si. Ekamanta & h₱tā kho sā devatā Bhagavanta & gāthāya ajjhabhāsi*:

1. *Bahū devā manussā ca*

   Ma (galāni acintayu &

   Āka (khamānā sotthāna &

   Brūhi ma (galamuttama &

2. *Asevanā ca bālāna &*

*Pa * ďtānañca sevanā*

Pūjā ca pūjaneyyāna &

Etaṃ maṅgalamuttamaṃ

3. *Patirūpa desavāso ca*

   Pubbe ca katapuññatā

   *Attasammāpa *idhi ca*

   Eta & ma (galamuttama &

4. *Bāhusaccañca sippañca*

   Vinayo ca susikkhito

   Subhāsitā ca yā vācā

   Eta & ma (galamuttama &

5. *Mātāpitu upatthāna &*

   Puttadārassa sa (gaho

   Anākulā ca kammantā

   Eta & ma (galamuttama &

6. *Dānañca dhammacariyā ca*

   Ñātakānañca sa (gaho

   Anavajjāni kammāni

   Eta & ma (galamuttama &

7. *Āratī viratī pāpā*

   Majjhapānā ca sa &yamo

   Appamādo ca dhammesu

   Eta & ma (galamuttama &

8. *Gāravo ca nivāto ca*

   Santu ĦhPca kataññutā

   Kālena dhammasavana &

   Eta & ma (galamuttama &

9. *Khantī ca sovacassatā*

   *Sama *ānañca dassana &*

   Kālena dhammasākacchā

   Eta & ma (galamuttama &

10. *Tapo ca brahmacariyañca*

    Ariyasaccāna dassana &

    Nibbāna sacchikiriyā ca

    Eta & ma (galamuttama &

11. *Phu ĦhPssa lokadhammehi*

    Citta & yassa na kampati

    Asoka & viraja & khema &

Eta & ma (galamuttama &

12. *Etādisāni katvāna*

Sabbattham apparājitā

Sabbattha sotthi & gacchanti

Ta & tesa & ma (galamuttaman'ti.

Terjemahan

Demikian telah saya dengar: "Pada suatu ketika Sang Bhagava berdiam dekat Savatthi di arama Jetavana yang dibangun oleh Anathapindika (seorang saudagar kaya di Savatthi). Saat itulah sesosok dewa, ketika menjelang tengah malam, dengan cahaya yang cemerlang menerangi seluruh Hutan Jeta, mengunjungi Sang Bhagava. Setelah datang menghormat Sang Bhagava, ia berdiri di satu sisi yang layak; dan kemudian ia memohon Sang Bhagava dengan syair berikut ini:

1. Banyak dewa dan manusia

   Yang merenungkan tanda-tanda kebahagiaan,

   Mempersoalkan tentang berkah.

   Mohon uraikan, apa berkah utama itu?

2. Tak bergaul dengan orang-orang dungu,

   Bergaul dengan para bijaksana,

   Dan menghormat yang patut dihormat,

Inilah berkah utama.

3. Bertempat tinggal di tempat yang sesuai,

   Dan memiliki timbunan kebajikan pada masa lampau,

   Membimbing diri dengan benar,

   Inilah berkah utama.

4. Tekun belajar dan terampil dalam bekerja,

   Menjadi siswa yang terlatih dengan baik

   Dan bertutur kata dengan baik,

   Inilah berkah utama.

5. Membantu ayah dan ibu,

   Merawat anak dan istri,

   Dan bertindak dengan benar,

   Inilah berkah utama.

6. Berdana dan hidup dengan benar,

   Menyokong sanak saudara,

   Dan tidak melakukan perbuatan tercela,

   Inilah berkah utama.

7. Menjauhi dan menghindari perbuatan buruk,

   Menahan diri dari minuman keras,

Dan tekun melaksanakan ajaran kebenaran,

Inilah berkah utama.

8. Memiliki rasa hormat, bersikap rendah hati,

   Merasa puas dengan apa yang dimiliki dan bersyukur,

   Mendengarkan Dhamma pada waktu yang sesuai,

   Inilah berkah utama.

9. Sabar dan mudah dinasihati,

   Dan mengunjungi para bhikkhu,

   Berkesempatan membahas Dhamma,

   Inilah berkah utama.

10. Menahan diri dan menjalankan hidup suci,

    Menembus Empat Kebenaran Mulia,

    Dan mencapai Nibbana,

    Inilah berkah utama.

11. Meski dikekang oleh hal-hal duniawi,

    Jika pikiran tak tergoyahkan,

    Tiada sedih, tanpa noda dan penuh damai,

    Inilah berkah utama.

12. Bagi mereka yang melaksanakan hal-hal seperti itu,

Tak akan terkalahkan oleh manusia apapun,

Dan memperoleh kebahagiaan dimanapun berada.

Inilah berkah utama.”

W vi o • v d vš vP ^µ©

Pendahuluan

Banyak sutta yang diawali dengan, “Demikianlah yang telah saya dengar”. Inilah kata-kata yang dilontarkan oleh Yang Ariya Ananda saat ditanya oleh Yang Ariya Mahakassapa mengenai Mangala Sutta. “Dimanakah khotbah tersebut diberikan, tentang apa, oleh siapa, dan kepada siapa?” Sehingga Yang Ariya Ananda memulai dengan menjelaskan bahwa suatu ketika Sang Bhagava berdiam di Savatthi, dalam hutan Pangeran Jeta yang didonasikan oleh Anathapindika. Lalu, saat larut malam, sesosok dewa datang mengunjungi Sang Bhagava, menyinari seluruh hutan Jeta dengan cahaya yang begitu cemerlang. Setelah menghormat Sang Bhagava, Sang Dewa berdiri dengan hormat di satu sisi dan berkata, “Banyak dewa dan manusia yang bertanya-tanya tentang *ma* (*galas* – berkah atau tanda-tanda utama. Mohon uraikan, apakah tanda-tanda utama bagi kesejahteraan dan kemakmuran seseorang”.

Kitab komentar menjelaskan bahwa pada waktu itu di India, banyak orang yang memiliki pandangan keliru mengenai pertanda atau petunjuk-petunjuk yang menandakan keberhasilan atau kegagalan. Orang-orang tersebut tidak

dapat bersepakat satu sama lainnya, dan para dewa juga saling berselisih mengenai masalah ini tanpa ada penyelesaian yang memuaskan. Oleh karenanya, sang Dewa mengunjungi Sang Bhagava untuk mendapatkan jawaban yang tepat. Syair pertama merupakan pertanyaan dari sang Dewa. Sang Buddha menjawab dengan khotbah terinci dalam bentuk syair, yang berisi tiga puluh delapan berkah utama.

1. Tidak bergaul dengan orang dungu

Mereka yang mengabaikan dasar dari moralitas dikatakan sebagai orang dungu. Seseorang dapat berpengetahuan luas dalam Dhamma, Vinaya, dan Abhidhamma, namun jika ia tidak mengawasi tindakan moral, ia dikatakan dungu karena tindakan tak terpuji dan tak bermoral membawa penderitaan, baik dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang akan datang. Orang-orang dungu memegang pandangan keliru hingga akhinya mereka melakukan tindakan tak bermoral, dan menolak untuk berbuat kebajikan.

Dengan demikian, tidak bergaul dengan orang dungu memiliki makna untuk menjauhi tindakan bodoh. Kapanpun seseorang menjumpai orang lain atau siapapun, ia harus fokus dan melaksanakan tindakan bijaksana, dan mengawasi serta menjauhi tindakan bodoh.

2. Bergaul dengan para bijaksana

Sebaliknya, orang bijaksana adalah mereka yang mengawasi dasar moral dengan sangat hati-hati. Orang bijaksana menimbun kebajikan, seperti berderma,

menjaga moralitas, melaksanakan meditasi, bersikap teladan, melayani, mempelajari Dhamma, dan sebagainya, dan mereka memegang pandangan benar. Sahabat-sahabat bijaksana akan menjaga kita dari kejahatan dan mendorong kita melakukan perbuatan baik.

ïXD vPZ}Œu š Ç vP ‰ šµš]Z}Œu Ÿ

Manusia patut dihormati dengan beberapa alasan. Seseorang harus menghormati mereka yang menyediakan ajaran dan kebaikan spiritual seperti: orang tua, para guru, para atasan, para bhikkhu, pelayan publik, dan lain-lain. Seseorang juga harus menghormati mereka yang memiliki moralitas lebih baik, pengetahuan lebih tinggi dan luas, serta usia yang lebih tua. Tindakan hormat ditunjukkan dengan memberikan layanan, memberi penghormatan, dan sebagainya.

4. Hidup di tempat yang sesuai

Untuk melengkapi tiga berkah di atas, seseorang harus hidup di tempat yang sesuai. Pada beberapa tempat tertentu, sangatlah sulit bertemu dengan guru-guru bijak dan terpelajar yang dapat menjelaskan makna secara mendalam dari Dhamma. Dimanapun ajaran Buddha telah berkembang baik, maka di sana terdapat banyak guru Dhamma yang baik, akan tetapi di sana juga akan ada banyak guru gadungan yang menekankan kedermawanan demi kesejahteraan materi mereka sendiri. Secara umum, orang-orang akan memperoleh jenis guru yang patut mereka dapatkan. Jika Anda tinggal di dekat seorang guru yang bijaksana, hal ini merupakan hal yang sangat jarang

dijumpai dan inilah merupakan berkah utama.

5. **Perbuatan baik yang dilakukan pada masa lampau**

Memiliki kemampuan untuk memilih tempat tinggal, dan dengan siapa bergaul, seseorang harus menimbun perbuatan baik pada masa lampau. Banyak orang yang memiliki pilihan terbatas sehingga harus tinggal dimanapun mereka dapat menemukan pekerjaan tetap dan rumah tinggal yang terjangkau. Sesungguhnya sangatlah jarang untuk berjumpa dengan seorang Buddha hidup atau bahkan mendengarkan ajaran kebenarannya. Meskipun orang tersebut lahir di sebuah negara Buddhis, seorang guru bijaksana sungguh sulit dijumpai, dan waktunya akan selalu terpakai habis. Ia yang telah melakukan banyak perbuatan baik, terlahir dalam sebuah keluarga Buddhis dan memperoleh banyak kesempatan untuk mempelajari dan melaksanakan Dhamma. Ia yang lebih tertarik terhadap kenikmatan duniawi tidak akan menuju pada inti Dhamma.

6. **Membimbing diri dengan benar**

Tidaklah mudah membangun karakter yang baik. Jika seseorang memenuhi seluruh berkah sebelumnya, ia akan secara alamiah terdorong untuk melakukan perbuatan bajik, namun kebanyakan orang akan harus melakukan usaha lebih untuk menghindari tindakan buruk dan memperbaiki keburukan mereka. Mengetahui dan mengakui kesalahan diri adalah permulaan yang baik, namun kita butuh kerendahan hati, kejujuran, dan kesabaran yang besar untuk memperbaiki diri kita

sendiri.

“Siapapun yang sebelumnya tak peduli, namun setelahnya tidak, ia menyinari dunia ini seperti bulan purnama yang terbebas dari awan-awan yang menutupinya”. (Dhammapada syair 172)

7. Tekun belajar

Ajaran Sang Buddha sangatlah mendalam dan sulit dipahami dengan benar, apalagi untuk berlatih dan menjalankannya sendiri. Kita sangat beruntung memiliki terjemahan yang sangat baik dari ajaran Sang Buddha dalam bahasa Inggris (maupun Indonesia), dan terjemahan banyak buku lainnya oleh para guru meditasi terkenal. Kita harus semangat mempelajari Dhamma setiap saat untuk mendalami dan memperluas pengetahuan kita. Belajar, berlatih, dan mempraktekkan ajaran-Nya sangatlah perlu, kecuali kita tinggal bersama dengan seorang guru yang tercerahkan. Dalam kasus tersebut, jika kita berlatih keras, realisasi akan mengikuti tanpa harus belajar.

ô X< š Œ u‰]o v ‰Œ lŸ•

Pengetahuan intelektual tidak sama dengan keahlian praktis. Seseorang dapat membaca dan menulis buku masak tanpa harus bisa memasak dengan benar. Orang lainnya dapat memasak dengan sangat baik, tanpa harus membaca buku apapun. Meditasi juga memerlukan berjam-jam latihan praktek di bawah bimbingan seorang guru meditasi yang terlatih. Kita harus mencoba untuk

memperoleh seluruh jenis keterampilan praktis dalam mengembangkan pengetahuan dan kebijaksanaan kita. Menguasai keahlian tertentu memerlukan kualitas batin, seperti sikap rendah hati, kesabaran, konsentrasi, dan ketekunan.

õX^]•Á Ç vP š Œo ŸZ vP v]l

Dhamma tidak dapat direalisasikan oleh orang yang tak awas, malas, maupun tak tahu malu. Seorang siswa Buddha harus berusaha memperoleh kebijaksanaan, apakah mereka merupakan perumah tangga ataupun yang telah meninggalkan keduniawian. Mereka yang telah meninggalkan keduniawian harus memiliki standar ajaran dan latihan menahan diri yang lebih tinggi dibanding para perumah tangga. Para bhikkhu harus mengikuti seluruh 227 peraturan, menahan indria-nya, memperhatikan dengan benar kondisi-kondisi yang disediakan oleh umat awam, dan menjalani kehidupan suci. Sang Buddha berkata (dalam Upakkilesa Sutta, A.ii.53) bahwa Hidup seseorang tidak akan bersinar jika ia terlibat dalam hubungan jasmani, menggunakan

uang, meminum minuman memabukkan, atau menjalani penghidupan yang salah.[1]

10. Berujar dengan baik

Ucapan merupakan perwujudan dari pikiran. Jika pikiran kita tidak baik, sebaiknya kita mengurangi bicara atau tidak bicara terlalu banyak. Lidah merupakan otot terkuat di badan kita. Lidah dapat bekerja sepanjang hari tanpa merasa lelah. Jadi seseorang yang dapat mengendalikan lidah mereka adalah orang terkuat di dunia ini. Ucapan kita tidak selalu dapat menyenangkan orang lain, namun setidaknya ucapan ditujukan demi kebaikan. Sanjungan dan obrolan ringan bukan merupakan ucapan yang baik, namun juga bukan merupakan caci maki dan perilaku munafik yang salah.

11. Membantu ayah dan ibu

Dua orang yang sangat sulit dibalas jasanya yaitu ibu dan ayah kita. Jika seseorang dapat membantu orang tuanya

1 Dua puluh satu jenis kehidupan yang salah bagi para bhikkhu: 1) praktek medis, 2) meneruskan pesan, 3) melakukan hal atas perintah umat awam, 4) menusuk bisul, 5-17) memberikan: minyak obat, obat emesis, pencahar, minyak untuk pengobatan hidung, minyak obat, bambu, dedaunan, bunga, buah, sabun mandi, tusuk gigi, air untuk membersihkan wajah, atau bedak bubuk, 18) menyanjung, 19) bicara setengah benar, 20) menyumbu anak-anak, dan 21) menjalankan bisnis. Kehidupan salah karena tipu muslihat: 1) menganjurkan orang untuk memberi persembahan dengan: a) berpura-pura tidak ingin menerima dana, namun menerimanya atas dasar kasih sayang; b) memberitahu bahwa ia telah mencapai jhana, magga, dan phala; c) bersikap pura-pura untuk membuat orang berpikir bahwa ia adalah Orang Suci; 2) berujar untuk memberi donasi untuk memperoleh kekayaan, kehormatan, dan kepopuleran; 3) mengundang persembahan dengan memberi petunjuk-petunjuk; 4) mencela persembahan yang diberikan; 5) memberikan sesuatu untuk memperoleh lebih. Lebih lanjut, lihat Visuddhimagga halaman 23ff.

yang tidak berkeyakinan sehingga memiliki keyakinan dalam Dhamma, atau mengajarkan Beliau agar menjadi lebih bermoral jika sebelumnya tidak bermoral, maka ia dapat membalas jasa kedua orang tuanya. Jika tidak, tidaklah mungkin untuk membalas jasa orang tua. Seseorang harus melakukan kebajikan apapun yang dapat dilakukannya. Setelah kedua orang tuanya meninggal dunia, ia harus melakukan perbuatan-perbuatan baik untuk menghormati mereka.

12. Merawat anak dan istri

Sang Buddha mendorong para perumah tangga untuk memenuhi kewajibannya kepada seluruh anggota keluarga mereka masing-masing, namun Beliau tidak mendorong mereka untuk melekat pada kasih sayang. Sang Buddha berkata, "Dari kasih sayang akan muncul kesedihan, dari kasih sayang muncul rasa takut", bagaimana bisa Beliau mendorong perumah tangga untuk menambah kesedihan dan ketakutan mereka?

Para bhikkhu yang menyukai anak menggunakan kasih sayang orang tua bagi anak-anaknya, untuk memperoleh dukungan dari umat awam. Para bhikkhu seperti demikian disebut "perusak keluarga" dan harus dikeluarkan dari Sangha. Sangatlah sulit terbebas dari keterikatan, para bhikkhu semestinya tidak mendorong umat awam untuk terikat padanya. Apa yang dimaksud Sang Buddha di sini, adalah bahwa seseorang harus menyediakan dan merawat anggota keluarganya dengan cinta kasih, kasih sayang, simpati, dan kedamaian. Beliau tidak bermaksud

bahwa seseorang harus terikat pada kasih sayang, nafsu keinginan, dan kemelekatan. Para bhikkhu pun tidak boleh melekat pada para penyokongnya. Mereka harus dapat memberikan nasihat tanpa membeda-bedakan.

í ï X Œ Ÿ v l v P v v Œ

Kesadaran penuh adalah akar dari seluruh keadaan baik. Apapun yang kita lakukan, harus dilakukan dengan pemahaman jelas dan tanpa kebimbangan. Bahkan meskipun kita terkadang melakukan perbuatan yang tidak baik, jika kita dengan jelas menyadari telah melakukan perbuatan tersebut, dan kenyataan bahwa perbuatan tersebut tidaklah baik, hal itu akan membantu kita untuk menghindarinya di masa depan. Seseorang yang terlalu sibuk untuk berlatih meditasi, biasanya terlalu sibuk. Pekerjaan yang dilakukan terburu-buru biasanya dilakukan dengan buruk, dan harus diperbaiki. Jadi seseorang harus sistematis dan sadar setiap saat, terutama saat sibuk, karena pada saat itulah, kecelakaan dan kesalahan kerap terjadi.

14. Dermawan

Keterikatan dan kemelekatan merupakan penyebab penderitaan. Semakin sedikit keterikatan berarti semakin sedikit penderitaan kita. Para umat Buddha harus mengembangkan sifat dermawan dan berusaha melepas (tidak melekat) sebanyak mungkin. Jika seorang pria bangun dari tidurnya dan menemukan rumahnya terbakar oleh api, ia akan berusaha untuk membawa keluar hartanya yang paling berharga sebelum terbakar habis

oleh api. Seorang umat Buddha seharusnya demikian, mencoba melepas apapun sebelum kematian. Karena tidak ada yang tahu kapan kematian akan menjemput, ia cukup menyimpan apa yang dibutuhkannya dalam kehidupan dan pekerjaannya sehari-hari saja.

15. Hidup dengan melakukan kebajikan

Tingkah laku seseorang harus sesuai dengan Dhamma. Hal ini memiliki arti yang jauh lebih dalam dibandingkan hanya menjaga lima sila dan menjadi umat Buddha yang beriman. Hal ini menyusun keseluruhan hidup seseorang dalam lingkup Dhamma. Seorang umat Buddha sejati selalu berpandangan benar, dan bekerja tanpa lelah untuk menjaga dan mengembangkan Dhamma sejati. Ia yang tidak mencari kekayaan, pujian, dan nama baik, tidak akan dapat terkalahkan.

16. Menyokong sanak saudara

Selain menyokong dan merawat orang tua, istri-suami, dan anak-anak, seseorang juga harus menolong sanak saudaranya. Sebuah komunitas menjadi kuat dengan adanya saling membantu dan tolong-menolong. Namun demikian, seseorang harus berlatih menahan diri dalam membantu orang-orang yang kurang memiliki kualitas moral dasar. Sang Buddha berkata bahwa orang yang dapat dipercaya adalah kerabat paling baik. Jika kerabat seseorang adalah orang pemalas atau tidak jujur, tidak pernah membayar hutang, dan melalaikan tanggung jawabnya terhadap orang tuanya, cara terbaik untuk menolongnya adalah dengan menegur mereka agar

hidup sejalan dengan Dhamma, demi melindungi mereka dari penderitaan yang berkelanjutan.

17. Tidak melakukan perbuatan tercela

Hal ini sangat berhubungan dengan penghidupan benar. Menyokong keluarga dengan cara yang tidak jujur akan membawa bencana bagi seluruh keluarga. Seorang pencuri, cepat atau lambat akan tertangkap dan dipenjara, suatu bisnis yang dijalankan secara tidak jujur akan gagal, dan cara penghidupan yang salah seperti menjual senjata, pornografi, atau minuman memabukkan akan membawa banyak penderitaan dan bahaya pada anggota keluarga. Pengetahuan dan keahlian yang dimiliki semestinya memungkinkan seseorang untuk mencari nafkah tanpa menyakiti makhluk lainnya.

18. Menjauhi perbuatan jahat

Membunuh, mencuri, berbuat asusila, berbohong, menggunakan narkoba, tembakau, dan alkohol, merupakan perbuatan buruk sosial yang hanya akan menyebarkan kemalangan, dan tidak membawa kebaikan apapun bagi siapapun. Seorang yang bijaksana mampu melihat bahaya dalam setiap perbuatan buruk sehingga tidak berniat melakukannya.

19. Menghindari perbuatan jahat

Secara alami, jika seseorang menjauhi perbuatan jahat, tentu ia akan menghindarinya. Bahkan meskipun ia menemukan beberapa perbuatan jahat yang menggoda/ menggiurkan, ia tetap akan menghindarinya dengan

melihat kerugian-kerugian yang dapat ditimbulkan jika perbuatan jahat tersebut dilakukan. Perbuatan-perbuatan tak bermoral akan berakibat pada hilangnya reputasi, masalah keuangan, dan tumimbal lahir di alam yang lebih rendah. Bahkan jika ia tidak terlahir di neraka dalam kehidupan selanjutnya karena beberapa perbuatan baik yang dilakukan di masa kini, perbuatan jahat akan selalu memberikan buah akibatnya dalam bentuk derita sesudahnya. Seperti pepatah, apa yang ditabur, itulah yang akan kita tuai.

20. Menahan diri dari minuman/makanan memabukkan

Para umat Buddha diharuskan untuk tidak melanggar sila kelima, yang berarti menahan diri secara penuh dari minuman/makanan yang memabukkan. Untuk mengendalikan sebuah mobil sangatlah mudah, namun sedikit saja minuman memabukkan akan dapat mengacaukan kemampuan seseorang untuk mengendarai mobil dengan aman. Untuk mengendalikan pikiran, jauh lebih sulit, jadi sudah semestinya seseorang tidak melakukan hal-hal yang dapat menyulitkan dirinya lagi. Sila kelima adalah tekad untuk menghindari minuman/makanan yang memabukkan apapun (*pamada*), tidak hanya menghindari diri dari mabuk biasa. Kebanyakan orang dungu tanpa peduli menikmati kenikmatan sensual, lupa akan akibat atau bahaya-bahaya yang akan terjadi. Jika kita mengetahui dengan jelas bahwa kita akan dihukum mati esok hari, bagaimanakah cara kita untuk mengisi waktu yang berharga hari ini? Orang-orang yang mabuk dalam usia muda; kesehatan, dan kehidupannya

gagal untuk melihat bahwa kondisi-kondisi baik tersebut tidaklah kekal. Mabuk hanya akan meningkatkan kebodohan mereka.

21. Tekun melaksanakan ajaran kebenaran

Untuk sukses dalam berlatih Dhamma diperlukan ketekunan yang luar biasa. Jika seseorang lamban dalam melakukan perbuatan baik, pikiran dengan mudah beralih pada perbuatan atau pikiran buruk. Seperti halnya, sifat alamiah air yaitu selalu turun ke kaki gunung, kecuali air tersebut terbendung oleh sebuah bendungan. Demikian halnya dengan pikiran, pikiran juga perlu dibatasi dengan perbuatan-perbuatan baik seperti menjaga moralitas, pembelajaran, dan praktek meditasi.

22. Memiliki rasa hormat

Rendah hati dan rasa hormat merupakan dua sisi dari sebuah koin. Rasa hormat berarti menghormati dan mendahulukan orang lainnya. Terutama, seseorang harus menghormati orang tua, para guru, para bhikkhu, dan simbol-simbol keagamaan lainnya. Seseorang harus menunjukkan sikap hormat kepada mereka yang patut dihormati yaitu mendengarkan dengan sabar apa yang mereka katakan.

îïX Œ v Z Z Ÿ

Meskipun seseorang tahu tentang banyak hal, akan tetapi hanya Sang Buddha-lah yang mengetahui segalanya. Seseorang yang rendah hati akan terus belajar

seumur hidupnya. Meskipun seseorang tahu bagaimana melakukan sesuatu, mungkin ada yang lain ada yang mengetahui cara lebih baik dalam melakukannya. Jangan pernah menganggap bahwa Anda tahu yang paling baik. Egoisme dan bangga hati sulit untuk ditaklukkan. Tetaplah fokus saat orang lain memujimu, mungkin saja mereka memuji dengan mengharapkan suatu imbalan. Jangan pedulikan jika Anda memiliki *X-factor*, pastikan Anda memiliki *Why-factor*.

24. Merasa puas

Seseorang yang mengetahui bahwa kecukupan adalah cukup akan selalu merasa cukup. Orang-orang barat ingin hidup dengan standar tinggi sehingga mereka jarang merasa cukup. Kebutuhan dapat dengan mudah dipenuhi, namun keserakahan tidak akan pernah merasa tercukupi. Belajarlah untuk mengawasi hasrat keinginan, karena setiap kali ia akan muncul. Jika hasrat keinginan tersebut terus bertambah, dan tidak pergi, mungkin Anda perlu memuaskannya. Sembilan puluh sembilan kali dari seratus, hasrat tersebut akan hilang jika Anda menahannya sebentar saja.

25. Bersyukur

Sang Buddha berkata bahwa dua orang sangatlah sulit dijumpai di dunia ini: seseorang yang pertama dalam melakukan suatu kebajikan, dan seseorang yang mampu menghargai dan bersyukur. Segala sesuatu tergantung pada kondisi-kondisi, dan maka dari itulah segala sesuatu tidaklah pasti. Seseorang dapat berpikir bahwa ia telah

mencapai sesuatu dengan usahanya sendiri, namun itu hanyalah kebanggaan dan egoisme. Seorang yang rendah hati menyadari bahwa usaha dari banyak orang sangatlah diperlukan dalam mencapai apapun. Syair 74 Dhammapada berbunyi: "Biarlah para umat awam dan para bhikkhu berpikir bahwa hanyalah saya yang melakukan ini. Dalam setiap pekerjaan, besar maupun kecil, biarlah mereka memanggilku." – itu adalah ungkapan orang dungu: hasrat keinginan dan kebanggaannya sedang meningkat. Dalam bahasa Pali disebutkan"*kataññutā*" berarti bahwa seseorang mengetahui (*aññu*) apa yang dilakukan (*kata*) oleh orang lainnya demi keuntungan pribadi seseorang. Di lain waktu Anda minum susu, pikirkanlah segala hal yang telah dilakukan untuk dapat dihasilkan susu di tangan Anda tersebut dan simpanlah dalam kulkas Anda dengan hati-hati.

26. Mendengar Dhamma pada waktu yang sesuai

Sang Buddha berkata bahwa terdapat dua kondisi untuk menimbulkan pandangan benar: perhatian sistematis dan pembabaran dari orang lain. Mendengarkan Dhamma dengan penuh konsentrasi sangatlah penting – seseorang semestinya tidak memotong atau menimbulkan penghalang dalam pembabaran Dhamma yang akan mengakibatkan ketidaktahuan besar dalam banyak kehidupan selanjutnya.

Saat mendengarkan Dhamma, para umat Buddha merangkapkan kedua tangannya dengan bersikap *añjali,* menghadap sang pembicara, dan memberikan

perhatian penuh. Dewa Sātagiri, selama mendengarkan Dhammacakka Sutta, mengalihkan pikiran dan perhatiannya mengenai sahabatnya, yang pada saat itu tidak hadir, sehingga berakibat Beliau gagal merealisasikan Dhamma pada saat itu.

Tambadāṭhika, seorang pencuri di masa mudanya, dan menjadi algojo di sepanjang sisa hidupnya. Akan tetapi, ia mampu terlahir kembali di alam Tusita dengan memberikan perhatian penuh pada pembabaran Dhamma yang disampaikan oleh Yang Ariya Sāriputta.

27. Sabar

Ajaran Sang Buddha mengenai penyempurnaan kesabaran sangatlah sulit untuk dilatih. Beliau berkata, “Para bhikkhu, jika para perampok akan memotong tungkai kakimu dengan gergaji dua tangan, ia yang merasakan kebencian terhadap mereka belumlah mempraktekkan ajaran-Ku”. Apapun kebenarannya, kemarahan selalu tidaklah baik, namun sulit untuk dihilangkan. Bahkan seorang Pemasuk Arus dan Yang Kembali Sekali juga masih memiliki kemarahan. Jika kita marah, atau merasa benci, kita harus berusaha mengatasinya dengan kesabaran.

Hal ini bukan berarti kita harus menutup mata terhadap perbuatan salah dan rasa ketidakadilan. Jika setiap orang menutup mata, maka seluruh dunia akan menjadi buta. Kita harus berani melawan kejahatan, tanpa menjadi marah, teguh menahan hinaan dan kebencian dari orang-orang tersesat yang tidak menghormati Sang Buddha, Dhamma, dan Sangha sejati. Seseorang membutuhkan

kesabaran untuk menerima apa yang tidak dapat diubah, keberanian untuk mengubah apa yang harus diubah, dan kebijaksanaan untuk mengetahui perbedaan keduanya.

îôXDµ Z]v •]Z Ÿ

Seseorang harus mudah untuk dinasihati dan siap untuk mengakui kesalahannya. Seseorang yang tidak berbuat kesalahan, maka tidak dapat membuat apapun juga. Jika seorang bhikkhu menolak untuk mengakui kesalahan yang dilakukan atau tidak membuat pengakuannya, maka ia harus dibawa ke hadapan Sangha dan dinasihati oleh para bhikkhu lainnya. Jika ia menyanggah anggota Sangha setelah peringatan ketiga, ia jatuh dalam pelanggaran berat yang diikuti oleh rapat resmi Sangha.

Saat ditanya oleh Pessa, sang pelatih kuda, Sang Buddha berkata bahwa beliau "membunuh" seorang bhikkhu yang menolak mengikuti latihan. Hal ini berarti bahwa para bhikkhu saleh berpikir bahwa ia tidak layak berbicara tentang latihan, sehingga ia menjadi bhikkhu yang "mati" yang tidak dapat mencapai perkembangan batin apapun hingga ia mengakui kesalahannya dan menerima nasihat.

29. Menemui para bhikkhu

Dalam bahasa Pali "*Dassana*" berarti "melihat", namun juga dapat berarti "bertemu". Saat Yang Ariya Sāriputta dan Yang Ariya Moggallāna berkelana mencari Dhamma, Yang Ariya Sāriputta bertemu dengan Yang Ariya Assaji yang sedang menerima dana makanan. Yang Ariya Assaji

berjalan dengan anggun, pandangan mata mengarah ke bawah, kakinya terkendali, tenang, dan menimbulkan keyakinan. Yang Ariya Sāriputta ingin berbicara dengannya, namun dengan hormat menunggu hingga beliau selesai menerima dana makanan. Ia mengikuti Yang Ariya Assaji hingga pinggiran kota, mendekati Beliau, memberi salam, dan berdiri di satu sisi. Ia bertanya kepada Yang Ariya Assaji, siapakah guru Beliau, dan apa yang telah diajarkannya. Yang Ariya Assaji, meskipun telah menjadi seorang Arahat, dengan rendah hati menjawab bahwa ia belum lama berlatih dan hanya sedikit dapat menjelaskan Dhamma dengan jelas. Saat Yang Ariya Assaji membabarkan sebuah syair, Yang Ariya Sāriputta menyadari Dhamma. Bertemu dengan Yang Ariya Assaji sudah cukup untuk menimbulkan keyakinan, tapi bertanya padanya diperlukan agar mencapai pemahaman. Setelah Yang Ariya Sāriputta ditahbiskan dan menjadi siswa utama Sang Buddha, Beliau selalu mengingat guru pertamanya. Sebelum beristirahat, Yang Ariya Sāriputta akan bertanya dimanakah Yang Ariya Assaji berdiam dan ia akan berbaring dengan kepala menghadap ke arah tersebut. Demikianlah rasa bakti dan syukur yang mendalam sebagaimana ditunjukkan oleh para bijaksana terhadap guru-guru Dhamma.

30. Berkesempatan membahas Dhamma

Dari kisah di atas, dapat dilihat bahwa sangatlah penting untuk bertanya tentang Dhamma. Seseorang dapat sampai pada pemahaman benar hanya dengan menyelidiki Dhamma secara menyeluruh. Jika ia tidak puas dengan

jawaban yang diberikan, ia harus bertanya pada guru-guru lainnya, dan merujuk pada naskah-naskah yang dikutip untuk melihat apakah jawaban tersebut sudah sesuai, dan pastikan ia tidak memiliki salah pengertian. Ia harus melaksanakan meditasi dengan tekun untuk memperoleh pengertian secara mendalam, hanya jika telah mengetahui dengan jelas metode yang benar. Jika seseorang berlatih dengan keras, namun mengikuti metode yang salah, ia hanya akan memperoleh frustasi dan kekecewaan.

Pembabaran ajaran Buddha tradisional selalu berupa pembabaran satu arah, dengan sedikit atau tanpa tanggapan sama sekali dari para pendengarnya, namun jika Anda membaca ajaran-ajaran dalam naskah Pali, Anda akan menemukan bahwa hampir semuanya diberikan sebagai jawaban atas sebuah atau beberapa pertanyaan, dan banyak pembabaran yang berupa dialog, bukan khotbah satu arah.

31. Menahan diri

Sebagaimana halnya, Mangala Sutta berkembang dalam tahapan yang lebih tinggi, yaitu menuju Arahat. Beberapa orang berpikir bahwa Jalan Tengah adalah jalan mudah, yang hanya membutuhkan sedikit usaha. Mereka adalah orang pemalas, yang tidak mungkin berhasil mencapai nibbana. Untuk mengatasi kemelekatan, kita harus dapat menahan nafsu keinginan sebanyak mungkin.

Berkah ini merujuk pada latihan hidup sederhana dan secukupnya. Makan secukupnya, tidur secukupnya,

bicara secukupnya, dan berlatih keras. Hal ini juga berlaku, terutama kepada para bhikkhu dan bhikkhuni, namun umat awam juga harus menjauhi kenikmatan duniawi jika mereka ingin mencapai nibbana. Lima sila cukup untuk kehidupan sehari-hari, namun untuk mengembangkan konsentrasi dan pandangan terang, seseorang membutuhkan delapan sila dalam latihannya, yang berarti pantangan untuk terlibat dalam kenikmatan-kenikmatan duniawi.

Latihan untuk mengambil delapan sila di pagi hari, lalu mengambil kembali lima sila di sore hari, tidaklah benar. Dalam Uposatha Sutta, yang diajarkan Sang Buddha kepada Visakha, Beliau menggambarkan pelaku seperti demikian sebagai "uposatha sang penggembala sapi". Penggembala sapi berpikir, "Hari ini ternak-ku telah merumput di sini, besok mereka akan merumput di sana". Demikian pula, mereka yang menghabiskan hari Uposatha dengan berpikir, "Saya akan sedikit besok (atau nanti sore)" sedang melakukan "uposatha sang penggembala sapi" – itu bukanlah Uposatha yang dilaksanakan Orang Suci. Seseorang harus menjalankan delapan sila setidaknya selama dua puluh empat jam, jika tidak demikian, apa yang telah dihindarinya? Pada umumnya, umat awam tidak menikmati kenikmatan seksual pada siang hari, jadi mereka bukan melaksanakan latihan menahan diri sama sekali jika mereka mengubah kembali menjadi lima sila di sore harinya.

32. Hidup dengan mulia

Kesucian harus dilatih oleh umat awam, setidaknya untuk

beberapa periode waktu tertentu. Meskipun seseorang harus berjuang melawan nafsu keinginan yang dapat muncul kapanpun dan dimanapun, secara bertahap ia akan belajar untuk menghindari pikiran-pikiran yang akan mengarah pada nafsu keinginan. Selanjutnya, ia dapat menikmati keuntungan dari ketidak-melekatan dan tanpa nafsu. Selama seseorang masih terikat dengan tubuh jasmani, maka tidaklah mungkin dapat berkonsentrasi secara mendalam dan memiliki pandangan terang. Ia harus mensucikan pikirannya melalui meditasi dan menghilangkan seluruh pikiran duniawi yang akan muncul. Kemelekatan dan nafsu berahi akan selalu mencoba menyusup masuk jika pikiran tidak dilindungi dengan hati-hati.

33. Memahami Empat Kebenaran Mulia

Saat pikiran tanpa nafsu dan telah berkonsentrasi penuh, maka Empat Kebenaran Mulia akan menjadi jelas secara bertahap. Empat kebenaran ini tidak dapat disangkal, namun kita menyangkalnya setiap saat. Kita berpikir bahwa hidup adalah kebahagiaan, kekal, dan dapat kita kendalikan, namun kenyataannya tidaklah demikian. Kita mengacuhkan kebenaran sejati yang tidak menyenangkan, dan menerima kebenaran semu yang menyenangkan, yang tidak lain hanyalah ketidaktahuan dan kebodohan. Orang Suci adalah mereka yang tidak bodoh.

Setiap orang menginginkan kebahagiaan, namun kebanyakan orang hanya akan menderita dikarenakan mereka tidak mengetahui jalan yang benar. Mereka yang

mengetahui jalan benar, akan menghadapi penderitaan di depan dan menyelidiki penyebabnya, maka akan segera memperoleh kebahagiaan dengan merealisasikan Empat Kebenaran Mulia. Jika seorang pria melempar sebuah tongkat ke arah seekor harimau, maka harimau itu akan menyerang si pria. Akan tetapi, jika seorang pria melempar sebuah tongkat ke arah seekor anjing, maka anjing itu akan menyerang tongkat. Seseorang harus menyerang penderitaan seperti layaknya seekor harimau, bukan seperti seekor anjing.

34. Mencapai Nibbana

Saat kebenaran tentang penderitaan telah sepenuhnya dipahami, ketiga kebenaran lainnya akan secara bersamaan dapat dipahami. Pencapaian nibbana akan segera mengikuti setelah pencapaian jalan. Setelah seseorang pemasuk arus merealisasikan nibbana untuk pertama kalinya, ia menikmati berkah buahnya hanya selama dua atau tiga selang pikiran. Selanjutnya, ia mengembangkan konsentrasi dan belajar untuk berdiam dalam berkah buahnya dengan jangka waktu lebih lama. Sang Buddha dan para Arahat sangat sering berdiam dalam berkah buah nibbana. Betapa damai dan tenangnya mereka. Mereka tidak pernah merasa frustasi dan tidak puas sebagaimana layaknya orang-orang yang mencari dan terlibat dalam kenikmatan duniawi rasakan.

35. Pikiran yang tak tergoyahkan

Saat jalan tertinggi telah dicapai, seorang Arahat tidak akan terpengaruh lagi oleh perolehan dan kehilangan, pujian

dan celaan, nama baik dan nama buruk, kebahagiaan dan penderitaan, saat menemui naik dan turunnya roda kehidupan ini.

Sebuah kisah Zen: Seorang gadis yang hamil, namun tidak mau mengungkapkan siapa ayah kandungannya. Saat ditekan oleh orang tuanya, gadis tersebut berkata bahwa seorang bhikkhu yang tinggal di vihara setempat yang akan bertanggungjawab. Orang tua dari gadis itu mencemooh sang bhikkhu, namun sang bhikkhu hanya tersenyum tanpa membalas makian orang tua gadis tersebut. Saat bayi laki-lakinya lahir, mereka membawanya kepada sang bhikkhu dan meninggalkannya di sana. Sang bhikkhu dengan kasih sayang merawat bayi tersebut selama tujuh tahun. Kemudian gadis tadi menikah, lalu ia menginginkan anaknya kembali, jadi ia mengambil anak laki-laki itu lagi. Sang bhikkhu tersenyum dan memberkahi wanita dan anaknya itu, mengharapkan kebahagiaan bagi mereka. Beliau tidak sedih akibat kehilangan muridnya.

36. Tanpa kesedihan

Seorang Arahat terbebas sepenuhnya dari kesedihan, kesusahan, dan putus asa. Seorang meditator yang benar-benar unggul dapat menikmati berkah serupa melalui kesadaran penuh. Tidak ada kemelekatan berarti tidak adanya penderitaan.

"*Dari kasih sayang muncul kesedihan, dari kasih sayang muncul ketakutan. Jika tidak ada kasih sayang, dimanakah kesedihan, dimanakah ketakutan?*" (Dhammapada, syair 212)

37. Tanpa noda

Karena tidak adanya kekotoran batin sama sekali, tentunya penderitaan tidak akan muncul. Pikiran seorang Arahat selalu terang dan bebas dari belenggu batin. Mereka membutuhkan sedikit tidur, namun memiliki energi yang luar biasa besarnya.

Aktifitas sehari-hari Sang Buddha sungguh luar biasa – setelah mengajarkan umat awam di sore hari, Beliau mengajarkan para bhikkhu hingga menjelang tengah malam, kemudian Beliau mengajarkan para dewa yang mengunjunginya pada dini hari. Beliau tidak tidur, namun berlatih meditasi jalan. Akhirnya, Beliau tidur hanya sekitar satu jam, sebelum bangun untuk meditasi pada subuh hari, dan mengawasi dunia dengan menggunakan mata sakti-Nya untuk melihat mereka yang telah siap dengan menerima ajaran-Nya pada hari tersebut.

Semua Arahat memiliki kemampuan menikmati buah nibbana untuk jangka waktu pendek ataupun lama. Jika Anda mempraktekkan meditasi dengan serius, Anda mungkin dapat merasakan betapa menyegarkan menjaga pikiran kita untuk tetap terfokus.

38. Aman

Arahat tidak memiliki hal yang ditakuti dan tidak dapat turun kembali ke alam yang lebih rendah. Beliau telah melakukan apa yang semestinya dilakukan oleh Ia yang terlahir sebagai manusia, tumimbal lahir telah dihancurkan dan pencapaian akhir dari parinibbana telah dipastikan.

Oleh karena-Nya, seorang Arahat menikmati berkah yang tak terukur, dua puluh empat jam sehari, dan tujuh hari seminggu. Bagaimana kita dapat mengetahui bahwa pencapaian Arahat merupakan suatu kebahagiaan? Tanpa memiliki tangan dan kaki sendiri yang dipotong, dapatkah kita mengetahui rasa sakitnya? Sesungguhnya kita bisa, dengan mendengar teriakan kesakitan dari mereka yang tangan atau kakinya dipotong. Demikian pula, kita dapat mengetahui bahwa pencapaian Arahat adalah suatu berkah kebahagiaan dengan berjumpa dengan para Arahat, mendengarkan ajaran Dhamma Beliau, atau membaca buku-buku Dhamma. Oleh karena-Nya, bacalah buku-buku Dhamma dari para guru meditasi di mana dan kapan pun Anda memiliki waktu luang.

Mencapai Kebahagiaan Di manapun Berada

Syair kedua belas dan terakhir menyimpulkan bahwa seseorang yang memenuhi berkah-berkah ini tidak dapat dikalahkan oleh siapapun juga dan akan memperoleh kebahagiaan di mana pun berada.

Khotbah populer ini harus dipahami dalam hati dan dipelajari oleh semua umat Buddha. Sutta ini memperlihatkan betapa pragmatis-nya ajaran Sang Buddha. Tidak ada ruang bagi mitos-mitos dan ritual-ritual. Pemahaman dan latihan adalah yang terpenting. Kepercayaan buta dan bujuk rayu adalah sia-sia. Mereka yang rajin melatih Dhamma menunjukkan seberapa besar mereka menghormati Sang Buddha.

Berkah-berkah apa yang dapat diperoleh seseorang dengan mengizinkan pikirannya berkeliaran ke mana-mana saat ia mestinya mendengarkan Mangala Sutta, atau dengan melafalkannya begitu saja tanpa memahami artinya, maupun tanpa melatih ajaran-ajarannya? Yang paling baik, ia akan membuat karma baik dengan menghormat Sang Buddha selama mendengarkan atau melafalkan Sutta. Yang paling buruk, yang dilakukannya hanyalah seperti mandi di Sungai Gangga untuk membersihkan dosa-dosa seseorang. Namun, bila seseorang melafalkan atau mendengarkan Sutta tersebut dengan hormat, serta berusaha memahami artinya, maka ia akan membuat karma baik yang luar biasa besar.

Tujuh Tahapan Kesucian

Untuk mensucikan moralitas (*sīla visuddhi*), seseorang harus dengan kesungguhan hati mengambil dan menjalankan lima, delapan, sepuluh, atau 227 sila.

Untuk mensucikan pikiran (*citta visuddhi*), seseorang harus bermeditasi cukup lama untuk menghilangkan lima belenggu dan memperoleh konsentrasi.

Untuk mensucikan pandangan (diṭṭhi visuddhi), seseorang harus memahami Dhamma dengan benar.

Untuk mengatasi keragu-raguan (*ka* (*khā-vitara *a-visuddhi*), seseorang harus memperoleh pandangan terang dalam tiga karakteristik.

Untuk mensucikan pengetahuan seseorang mengenai jalan

(*maggāmagga-ñā *adassana-visuddhi*), seseorang harus dapat membedakan antara ketenangseimbangan dan pandangan terang.

Untuk mensucikan pengetahuan dan penglihatan (*pa Fpadā-ñā *adassana-visuddhi*), seseorang harus mengembangkan pandangan terang secara mendalam.

Untuk merealisasikan nibbana (*ñā *adassana-visuddhi*), seseorang harus meresapi dan memahami dengan benar Kebenaran Mulia tentang Penderitaan.

Tujuh tahapan kesucian ini harus diikuti oleh semua orang untuk mencapai tujuan akhir umat Buddha yaitu Nibbana. Mangala Sutta mengajarkan kita bagaimana kita dapat naik ke tujuan tertinggi kita secara bertahap. Mangala Sutta memberikan banyak pedoman praktis baik bagi umat awam dan para bhikkhu/bhikkhuni. Lafalkanlah khotbah pendek ini secara teratur dan lakukanlah berulang kali untuk menikmati banyak berkah.

Rujukan Asli (Bahasa Inggris):

“An Exposition of the Mangala Sutta”, by Bhikkhu Pesala. *Association for Insight Meditation*, 13 November 2012, http://www.aimwell.org/Books/Pesala/Mangala/mangala.html. Retrieved on 17 February 2013.

TENTANG PENULIS

Bhikkhu Pesala adalah Pemimpin *Spiritual dari Association for Insight Meditation*, yang dibangunnya pada tahun 1995 dengan bantuan Christine Fitzmaurice dan David Glendinning.

Pertemuan pertama kalinya dengan ajaran Buddha dimulai saat Beliau berjumpa dengan dua orang meditator yang berlatih meditasi dengan metode U Ba Khin dengan Sri Goenka di India. Setelah melaksanakan retret sepuluh hari bersama John Coleman, Beliau memutuskan untuk mendedikasikan hidupnya dalam latihan meditasi vipassana.

Beliau ditahbiskan pada tahun 1979 dengan Yang Mulia Mahasi Sayadaw sebagai guru penahbisannya, dan Chanmyay Sayadaw U Janaka sebagai pembimbingnya. Selanjutnya pada tahun yang sama, Beliau pergi berlatih meditasi selama enam bulan di Mahasi Yeiktha di Rangoon.

Beliau telah mengedit sejumlah buku yang ditulis oleh Mahasi Sayadaw, Ledi Sayadaw, dan para bhikkhu dan cendekiawan Buddhis lainnya. Beliau telah bekerja tanpa kenal lelah selama bertahun-tahun untuk mengembangkan pendekatan sistematis pada meditasi vipassana yang diajarkan oleh Alm. Mahasi Sayadaw.

LEMBAR SPONSORSHIP

'DQD 'KDPPD DGDODK GDQD \D

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insight.vidyasena@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
   Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus DasarAjaran Buddha
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. Teori Kamma Dalam Buddhisme Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. Penjara Kehidupan Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. Salahkah Berambisi? Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. Empat Kebenaran Mulia Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. Riwayat Hidup Anathapindika Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. Damai Tak Tergoyahkan Oleh Ven. Ajahn Chah
7. Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. Syukur Kepada Orang Tua Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. Segenggam Pasir Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. Makna Paritta Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero

28. **Melihat Dhamma** Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalama Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak** & Cerita-cerita bermakna lainnya
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Hellmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint) buku-buku Free
diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui :
/v•]PZš s] Ç • v WŒ} µ Ÿ}v
08995066277
Atau
Email : insight.vidyasena@gmail.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
  - www.Vidyasena.or.id
  - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
  - www.samaggi-phala.or.id/download.php